

www.humak.fi

Opinnäytetyö

**”Mä vähän niinku heräsin, et mä aloin puhuu
ihmisille...”**

Kaupunkiolohuonetoiminnan vaikutus syrjäytymisvaarassa olevien
nuorten aikuisten yksinäisyyteen

Sanni Eerikinharju

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijät: Sanni Eerikiharju

Opinnäytetyön nimi: ”Mä vähän niinku heräsin, et mä aloin puhuu ihmisille...” –
Kaupunkiolohuonetoiminnan vaikutus syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten yksinäisyyteen
Sivumäärä: 47 ja 2 liitesivua

Työn ohjaaja: Sari Höylä

Työn tilaaja: Satu Lekola, Kohtaus ry

Tämän opinnäytetyön tilaajana toimi Kohtaus ry. Tilaajan tarpeeseen pohjautuen opinnäytetyöni tavoitteena oli syventää Kohtaus ry:n LiveKohtaus hankkeessa kehitetyn kaupunkiolohuonemallin arviointia ja tuoda esiin toiminnalla aikaan saatuja tuloksia.

Kaupunkiolohuone Kohtaus on 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille suunnattu yhteisöllinen kohtaamis- ja tapahtumapaikka, jonka toiminnan avulla pyritään vähentämään yksinäisyyttä ja ehkäisemään syrjään jäämistä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymysten avulla pyrin selvittämään, millaisia muutoksia kävijöiden elämässä on tapahtunut Kohtauksen kaupunkiolohuonetoimintaan osallistumisen myötä. Kehittävän tutkimuksen tarkoituksena oli saada kävijäkyselyn tueksi syvempää tietoa, jonka avulla toimintaa voidaan kehittää, asiantuntijuutta vahvistaa, sekä tietoa vaikutuksista raportoida myös rahoittajan suuntaan.

Opinnäytetyöni tiedonkeruumenetelmänä käytin kävijöiden kokemukseen perustuvaa tarinallista arviointimenetelmää, storytellingiä. Tämän menetelmän avulla kerätyt kävijöiden tarinat antoivat tukea kävijäkyselyn määrällisille ja avoimille vastauksille, sekä tehdyille havainnoille. Storytelling menetelmän kokeilun avulla oli tarkoitus löytää toimiva ja käytännöllinen menetelmä toiminnan arvioinnille myös jatkoa ajatellen.

Aineistosta saadun tiedon ja sen analysoinnin, sekä kategorisoinnin avulla voidaan todeta toiminnan olevan tarkoituksenmukaista ja osallistuneiden elämässä tapahtuneita muutoksia voidaan pitää merkittävinä ja tavoitteiden mukaisina. Yksinäisyys on vähentynyt, toimintakyky on kasvanut ja turvallisuuden tunne on lisääntynyt yksilöllisesti tuetun yhteisöllisen ryhmätoiminnan avulla. Monipuolisesti kerätyn tiedon avulla on voitu vahvistaa arvioinnin ja tulosten luotettavuutta.

Tämän työn tuloksena syntyneet kehittämisehdotukset antavat Kohtaus ry:lle tulevaisuuden arviointeja ja tuloksellisuuden sekä vaikuttavuuden esiin tuomista varten näkökulmia pohdittavaksi ja jatkotyöstettäväksi.

Asiasanat: yksinäisyys, syrjäytyminen, nuoret aikuiset, yhteisöllisyys, arviointi, vaikutukset

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Programme in Civic Activity and Youth Work

Author: Sanni Eerikiharju

Title: "I kind of realized, that I started to talk to people..." – The impact of urban living room activities on the loneliness of young adults under risk of social exclusion

Number of Pages: 47 and 2 attachment pages

Supervisor: Sari Höylä

Subscriber: Satu Lekola, Kohtaus ry

This thesis was commissioned by the non-profit organization Kohtaus ry. Based on their needs, the aim of my thesis was to deepen the evaluation of the urban living room model developed by the LiveKohtaus project of Kohtaus ry and bring out the results obtained through the activities.

The Urban Living Room Kohtaus is a communal meeting and event site for young adults aged 18 to 29, which aims to reduce loneliness and prevent social exclusion.

With the research questions of this thesis I tried to find out what changes have happened in the lives of visitors due to their involvement in the urban living room activity. The purpose of the developmental study was to provide deeper information to support the visitor survey, which can be used to develop activities, strengthen expertise, and report effects and results to the financiers.

As a method of data collection for my thesis, I used storytelling based on visitors' experiences. Visitors' stories collected through this method provided support for quantitative and open responses to the visitor survey, and for the observations made. Experimenting with the storytelling method was also to find a workable and practical method for evaluating performance for the future.

Based on the information gained from the analysis and categorization of the material, the conclusion is that the project is adequate and the changes in the participants' lives can be considered significant and in line with the project's aims. Loneliness has decreased, functional capacity has grown, and a sense of security has increased through individually supported communal group activities. The comprehensive collection of information has helped to confirm the reliability of the evaluation and the results.

The development proposals resulting from this work give the Kohtaus ry an opportunity to consider and further elaborate perspectives for future evaluations and bring out results and impacts.

Keywords: loneliness, social exclusion, young adults, communality, evaluation

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	5
2	KOHTAUS RY.....	7
2.1	LiveKohtaus-hanke	7
2.2	Kaupunkiolohuone Kohtaus -malli.....	8
3	TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARVE	9
3.1	Toiminnan arvioinnin syventäminen	10
3.2	Kohti vaikuttavuutta	11
4	TIETOPERUSTA	11
4.1	Nuorten aikuisten syrjäytyminen	12
4.2	Yksinäisyyden monet kasvot.....	13
4.3	Sosiaaliset taidot	16
4.4	Toimijuuden tukeminen	17
4.5	Yhteisöllisyys ja turvallisuuden tunne.....	20
5	KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT.....	21
5.1	Kävijäkysely.....	22
5.2	Etnografinen, osallistuva havainnointi	23
5.3	Tarinallinen arviointi ja storytelling-menetelmä	24
6	TULOKSET JA ANALYSOINTI.....	25
6.1	”Yksinäisyyteni on vähentynyt”	26
6.2	”Toimintakykyni on kasvanut”	30
6.3	”Turvallisuuden tunteeni on lisääntynyt”	34
6.4	Hankkeen onnistumiset ja yhteisöllisten paikkojen merkitys	38
7	KEHITTÄMISEHDOTUKSET.....	39
7.1	Kävijäkyselyn kehittäminen.....	40
7.2	Storytelling-menetelmän jatkaminen.....	41
7.3	Miten edetä vaikuttavuuden kanssa?	41
8	POHDINTA.....	43
	LÄHTEET	44
	LIITTEET.....	48

1 JOHDANTO

Yhteisöllisyyden ja kohtaamispaikkojen merkitys nykyajan yksilökeskeisessä, suorittamisen ja pärjäävyyden yhteiskunnassa korostuu koko ajan. Yksinäisyyttä koetaan jokaisessa ikäluokassa, josta nuoret aikuiset ovat yksi sitä eniten kokeva ja haavoittuvaisin ryhmä. Aikuistumisen ja itsenäistymisen haasteet, sekä oman paikan löytäminen yhteiskunnasta tuovat tähän elämänvaiheeseen oman erityisyytensä. (Nyyti ry 2020.)

Kun puhutaan nuorista aikuisista ja erityisesti syrjäytymisvaarassa olevista nuorista aikuisista, jotka ovat koulutuksen- ja työelämän ulkopuolella, ei oman sosiaalisen piirin rakentaminen ja ylläpitäminen ole kovin helppoa. Syrjäytyminen, yksinäisyys ja eristäytyminen yhteiskunnan ulkopuolelle ovat vakavia asioita, joita tapahtuu silmiemme edessä koko ajan - tässä ja nyt.

Yksinäisyydestä puhutaan ja kirjoitetaan artikkeleita paljon. Helsingin Sanomat (2018) kirjoittaa pääkirjoituksessaan yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista. Kirjoituksessa puhutaan eriarvoisuudesta, ulkopuolisuuden ja osattomuuden kokemuksesta, sekä yhteiskunnan jatkuvan muutoksen lisäämästä irrallisuuden kokemuksesta. Esiin nostetaan myös suurten kaupunkien ihmisten yksinäisyys, sillä tuntemattoman kanssa jutteluun liittyy korkea kynnyks. Oman tilanteen ja avuttomuuden hyväksymisellä sekä itsemyötätunnolla kirjoitetaan olevan merkitys hyvien ihmissuhteiden rakentumiselle.

Koen, että myötätunto itseään kohtaan pääsee kasvamaan, kun voi kohdata ja huomata myös muiden ihmisten kamppailevan samojen asioiden kanssa. Pelkkä peiliin katsominen ei tuo takaisin kuin tuijotuksen, jos elämässä ei ole muita ihmisiä. Silloin helposti eristäytyy kaikesta sosiaalisesta toiminnasta ja kanssakäymisestä. Kuten pääkirjoituksessakin sanotaan, voivat nämä edellä mainitut kokemukset aiheuttaa ihmiselle kierteen, josta ei omin voimin pääse enää pois (HS 2018). Siksi mielestäni onkin tärkeää, että on olemassa paikkoja, jossa voi kohdata muita ja saada vertaisuutta tuetussa ja mahdollisimman turvallisessa ympäristössä.

Yksinäisyyden, sosiaalisten taitojen ja sosiaalisen pelokkuuden mukanaan tuomat haasteet ja hakeutuminen muiden ihmisten joukkoon vaativat kovia ponnisteluja ja

erityisesti kuuluu kysymys: minne mennä? Kaupunkiolohuone Kohtaus tarjoaa mahdollisuuden vapaa-ajan viettoon ja matalan kynnyksen avoimeen toimintaan, yksilöllisesti tuetun yhteisöllisen ryhmätoiminnan avulla.

Tämä opinnäytetyö käsittelee Kohtaus ry:ssä kehitetyn kaupunkiolohuonemallin arviointia ja sitä, millaisia muutoksia ja vaikutuksia sillä on ollut toimintaan osallistuneiden nuorten aikuisten elämään ja yksinäisyyden kokemuksen vähenemiseen. Erityisesti opinnäytetyössäni perehdytään aineiston analysointiin, joka on kerätty laadullisin menetelmin selvittäen, millaisia muutoksia osallistujien omien kokemusten mukaan heidän elämässään on tapahtunut Kohtauksen toimintaan osallistumisen myötä ja mihin nämä muutokset ovat vaikuttaneet. Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisia mahdollisia muutoksia nuorten aikuisten elämässä on tapahtunut Kohtauksen toimintaan osallistumisen myötä?
2. Miten Kohtauksen toimintaan osallistuminen on vaikuttanut näihin mahdollisiin muutoksiin?

Tässä opinnäytetyössä hyödynnetään myös hankkeen aikana kyselyllä kerättyä määrällistä tietoa siitä, miten kävijät kokevat toiminnan vaikuttaneen heidän elämäänsä. Kaikki kyselyn kysymykset pohjautuvat hankkeelle asetettuihin tavoitteisiin, joista suurimpana ja tärkeimpänä on yksinäisyyden vähentäminen.

Toiminnan vaikutusten todentaminen ja hankkeen tavoitteiden toteutuminen tarvitsee osakseen arviointia. Tutkimalla ihmisissä tapahtunutta muutosta, joka toimintaan osallistumisen myötä on mahdollisesti tapahtunut ja kiinnittämällä se teoriapohjaan, saadaan toiminnan tarpeellisuutta todennettua rahoittajalle. Vaikutusten mittaaminen kvantitatiivisin- ja kvalitatiivisin menetelmin, kävijöiden oman kokemuksen ja sen sanoittamisen kautta tuo tietoa siitä, miten toimintaa voidaan vahvistaa, kehittää ja vakiinnuttaa palvelemaan tarpeita mahdollisimman hyvin.

Kävijöiden kertomat muutkokemukset ovat tärkeä pilari toiminnan merkityksellisuuden kannalta, niin työyhteisön kuin ympäröivän verkoston ja päättäjien suuntaan. Opinnäytetyöni tiedonkeruu painottuu laadullisin menetelmin kerättyyn tietoon kävijöiden kokemuksista. Lisäksi tämän opinnäytetyön avulla on tarkoitus suunnata kohti seuraavaa etappia eli vaikuttavuuden arviointia.

Opinnäytetyössäni kerron ihan aluksi kaupunkiolohuonetoiminnasta ja sen tavoitteista sekä kohderyhmästä, jonka jälkeen esittelen tilaajan tarpeen työlleni ja arvioinnin syventämiselle. Tämän jälkeen avaan keskeisintä tietoperustaa ja teoriapohjaa,

jossa kerron myös Kohtaus-mallin toteuttamisesta. Tutkimusmenetelmät ja niiden valintaperusteet esittelen omana osionaan, jonka jälkeen siirryn tuloksiin. Lopuksi tuon esiin kehittämisehdotukseni ja pohdin, mitä opinnäytetyöprosessi toi tullessaan ja mitä arvoa sillä on tulevaisuuden kannalta.

2 KOHTAUS RY

Kohtaus ry on vuonna 2014 perustettu nuoriso-, kulttuuri- ja sosiaalialan järjestö, jonka kaiken toiminnan keskiössä on nuorten aikuisten yksinäisyyden vähentäminen, sekä syrjään jäämisen ennaltaehkäisy. Palvelujärjestelmässä ollut aukko ja tarve iltapäivään painottuvalle nuorten aikuisten matalan kynnyksen kohtaamispaikalle sai laittamaan kaupunkiolohuonetoimintaa aluilleen, ensin kokeillen ja pilotoiden erilaisia tapahtumia pienimuotoisesti ja vapaaehtoisvoimin. Rahoituksen vahvistuessa toimintaa alettiin kehittää tavoitteellisesti ja systemaattisesti eteenpäin. Kaupunkiolohuonetoiminta eli nuorten aikuisten yhteisöllinen kohtaamis- ja tapahtumapaikka on Kohtaus ry:n pääasiallinen toimintamuoto. Kaupunkiolohuoneet löytyvät Helsingin Vallilasta ja Malmilta. Kohtaamisen tärkeys ja yhteisöllisyyden hehkus kuulumat toimintaan kaikessa, mitä Kohtauksessa tehdään. Kaupunkiolohuonetoimintaa rahoittaa STEA, eli Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoin. (Kohtaus ry 2020.)

2.1 LiveKohtaus-hanke

LiveKohtaus-hanke on Kohtaus ry:n ensimmäinen hanke, joka käynnistyi maaliskuussa 2017. Sen avulla yhteisöllistä kaupunkiolohuonetoimintaa on kehitetty systemaattisesti niin, että se vastaisi mahdollisimman hyvin syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten tarpeisiin. Vähentäen yksinäisyyttä ja tarjoten areenan yhteisölliseen toimintaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen ikäryhmän kanssa, haasteista huolimatta.

LiveKohtaus-hankkeen tavoitteet:

1. Yksinäisyyden vähentäminen

1.1. Sosiaalisten kontaktien ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen ikäryhmän kanssa

- 1.2. Sosiaalisten taitojen lisääminen
- 2. Aktiivisen omatoimijuuden lisääminen
 - 2.1. Vapaa-ajan osallistumismahdollisuuksien lisääminen
 - 2.2. Työ- ja opintovalmiuksien lisääminen (tiedot, taidot ja kyvyt)
 - 2.3. Arjen vaikuttamismahdollisuuksien lisääminen
- 3. Tukiverkostojen lisääminen
 - 3.1. Tukipalveluihin liittyvän tiedon lisääminen
 - 3.2. Turvallisten ja tukevien sosiaalisten kontaktien määrän lisääminen

LiveKohtaus hankkeen kohderyhmänä ovat syrjäytymisvaarassa olevat 18–29-vuotiaat nuoret aikuiset. (Kohtaus ry 2019.)

LiveKohtaus hankkeen kävijätilastoista selviää, että vuoden 2019 loppuun mennessä hankkeessa on tavoitettu yhteensä 580 eri kävijää. Tähän lukuun on laskettu sekä satunnaiset piipahtajat että päivittäiset ja viikoittaiset vakiokävijät. Tapahtumia on järjestetty lähes 900, joka pitää sisällään kaikki Salakahvilat, Iltapalat, Sekalaiset työpaikat, Syväkeskusteluillat sekä Pop up -tapahtumat. Käyntejä kolmen vuoden aikana on kertynyt yhteensä 13 500.

Hankkeessa on ollut yhteensä 3 kokoaikaista työntekijää, jonka lisäksi mukana on ollut projektiavustaja ja harjoittelijoita. Itse olen tullut hankkeeseen mukaan harjoittelijana sen alkaessa maaliskuussa 2017. Marraskuusta 2017 alkaen olen työskennellyt hankkeessa projektityöntekijänä ja projektisuunnittelijana.

2.2 Kaupunkiolohuone Kohtaus -malli

Kaupunkiolohuone Kohtaus -mallia on kehitetty vuosina 2017–2019 Helsingin kanta-kaupungissa Vallilassa. Mallia lähdettiin siirtämään ja testaamaan myös toisaalle, kun toinen kaupunkiolohuone avasi ovensa Helsingin Malmille syksyllä 2019. Mallin ytimessä on laadukas kohtaaminen ja yhteisöllisen, hyväksyvän ilmapiirin luominen.

Kaupunkiolohuonemallin toiminta painottuu pitkäkestoisuuteen sekä vapaaehtoisuuteen. Sen kaiken toiminnan tarkoituksena on nuorten aikuisten yksinäisyyden vähen-

täminen ja oman toimijuuden vahvistaminen. Mallin avulla pyritään vahvistamaan kävijöiden keskinäistä vuorovaikutusta, rakentaen siltoja heidän välilleen yksilöllisesti tuetun yhteisöllisen ryhmätoiminnan avulla. (Kohtaus ry 2019.)

Matalan kynnyksen paikkana toiminnan pariin ei siis tarvita lähetteitä, diagnooseja tai hakemuksia. Mukaan voi vaan tulla, joko itsenäisesti tai tutustumiskäyntien kautta. Kaupunkiolohuonetoimintaa järjestetään ilta-aikaan ja toiminta pyrkii olemaan sen aikataulujen ja selkeyden vuoksi mahdollisimman helposti saavutettavaa, eli auki silloin kun sille on tarve. Toiminta on päihteetöntä. (Kohtaus ry 2019.)

Mallia on kehitetty yhdessä kävijöiden ja työntekijätiimin kanssa ja sen kehittämisprosessissa on käytetty palvelumuotoilullisia menetelmiä. (Kohtaus ry 2019.) Palvelumuotoilussa keskeistä on yhteiskehittäminen, uusien ideoiden nopea kokeileminen ja niihin reagointi, sekä niiden muokkaaminen kokeilujen perusteella (SOSTE 2020).

Kaupunkiolohuonemallia muotoillessa mallintamistyöpajoja toteutettiin niin kävijöiden kuin työntekijöidenkin kanssa. Niiden avulla selvitettiin, mitkä ovat keskeisimmät osa-alueet, joilla voidaan palvella mahdollisimman hyvin syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten tarpeita yksinäisyyden vähentämisen ja muiden tavoitteiden mukaisesti. Sekä työntekijät, että kävijät löysivät mallille samoja, toistuvia palasia. Tämän tiedon, sekä kokeilujen pohjalta on tärkeimmiksi kaupunkiolohuone Kohtaus-mallin keskeisiksi osa-alueiksi muodostunut viisi kohtaa: yhteisö ja ilmapiiri, työntekijät ja dialogi, tapahtumat ja organisointi, tukiverkostot ja estetiikka. (Kohtaus ry 2019.)

Näissä osa-alueissa voisi hyvinkin todeta olevan paljon samaa sosiaalipedagogisen työotteen kuuden ominaispiirteiden kanssa. Ne ovat dialoginen kohtaaminen, toimijuuden ja oman osallistumisen tukeminen, yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja luovuus, teorian ja käytännön yhteenkietoutuneisuus, sekä kolmitasoisuus: yksilö, yhteisö, yhteiskunta (Nivala & Ryynänen 2019, 190).

3 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARVE

Tarve opinnäytetyölle syntyi kehittämishankkeen päättymiseen ja sen arviointiin liittyvän syvemmän tiedon keräämiseen eli kaupunkiolohuonetoiminnalla aikaan saatuihin tuloksiin ja Kohtaus-mallin arviointiin.

Toiminnan vaikutusten todentaminen ja hankkeen tavoitteiden toteutuminen tarvitsee osakseen arviointia. Selvittämällä ihmisissä tapahtunutta muutosta, joka toimintaan osallistumisen myötä on mahdollisesti tapahtunut ja kiinnittämällä se teoriapohjaan, saadaan toiminnan tarpeellisuutta todennettua rahoittajan suuntaan.

Vaikutusten selvittäminen kävijäkyselyn, havaintojen ja storytelling-menetelmän avulla, kävijöiden oman kokemuksen ja sen sanoittamisen kautta tuo myös tietoa siitä, miten toimintaa voidaan vahvistaa, kehittää ja vakiinnuttaa palvelemaan tarpeita mahdollisimman hyvin. Kävijöiden kertomat muutuskokemukset ovat tärkeä pilari toiminnan merkityksellisyyden kannalta, niin työyhteisön kuin ympäröivän verkoston ja päättäjien suuntaan.

Opinnäytetyöstä saatua tietoa hyödynnetään hankkeen loppuraportoinnissa, jossa kysytään toiminnalla saavutetuista tuloksista. Työssä selvitetään, miten Kohtaus-malli toimii osallistujien oman muutuskokemuksen ja tehtyjen havaintojen perusteella. Samalla syvemmän tiedon keräämisen menetelmän kokeilun ja sen pilotoinnin avulla mahdollisesti löydetään ja otetaan käyttöön Kohtauksen toimintaan sopiva käytännöllinen toimintatapa ja arviointimenetelmä myös tulevaisuuden arviointeja varten.

Pienenä, mutta kasvavana nuorena organisaationa on Kohtaus ry:n toiminnan vakiinnuttamisen kannalta tärkeää, että voidaan vahvistaa ja tuoda näkyväksi toiminnan tarpeellisuutta ja kulkea pienin askelin myös kohti vaikuttavuuden mittaamista.

3.1 Toiminnan arvioinnin syventäminen

Hankkeen aikana toteutetun kävijäkyselyn määrällisten tulosten ja siihen liittyvän syväkyselyn sanallisen osion lisäksi tilaajalta nousi tarve saada syvempää tietoa siitä, millaisia yksilötason muutoksia ihmisten elämässä on tapahtunut Kohtauksen toimintaan osallistumisen myötä pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna. Pidemmän aikavälin muutoksia ei olla pystytty mittaamaan kävijäkyselyllä, sillä siihen vastanneet kävijät ovat voineet olla mukana toiminnassa vasta lyhyen aikaa ja siihen on vastattu anonyymisti. Se, että Kohtaukseen tullessa ei tarvitse kertoa elämäntilanteestaan eikä itsestään mitään, tai juuri sen verran kuin itse haluaa, on estänyt yksilötason muutosten selvittä-

misen tehdyn kyselyn avulla. Uusilta kävijöiltä ei siis kerätä mitään tietoja eikä kaa-
vakkeita tarvitse täyttää. Yksilötason muutoksia mitatessa täytyy tietää lähtötilanne ja
nykytilanne. Muutos on jonkun asian positiivista tai negatiivista seurausta jostain, eli
sitä että jokin asia tapahtuu toisella tavalla, kuin se on aiemmin tapahtunut.

Koska tarve on arvioida hankkeen aikana saavutettuja tuloksia, on henkilöt valikoitu
sen mukaan ketkä ovat olleet mukana hankkeen aikana. Vaikutusten mittaaminen luot-
tettavasti ja erityisesti Kohtauksen kaupunkiolohuonetoiminnan tavoitteita tarkastel-
lessa on huomioitu myös se, että yksinäisyyteen, sosiaalisiin taitoihin, aktiiviseen oma-
toimijuuteen ja elämänhallintaan liittyvien muutoksien mittaamiseen tarvitaan usein
aikaa.

3.2 Kohti vaikuttavuutta

Vaikuttavuuden arviointiin ja sen osoittamiseen vaaditaan laaja-alaista tietoa ja arvi-
ointia, miten joku asia eli interventio on vaikuttanut ihmisen hyvinvointiin ja sitä
kautta yhteiskunnallisella tasolla esimerkiksi syrjäytymiseen niin, että sillä on voitu
säästää x määrä rahaa. Toiminnalle asetetut tavoitteet ja niiden saavuttaminen on tär-
keässä osassa vaikuttavuusketjua. Myös resurssit eli toimintaan laitettu panos ja konk-
reettiset toimenpiteet, millä tulokset on saavutettu, täytyy tuoda esiin. (SOSTE 2020.)
Vaikuttavuustutkimuksia ei kuitenkaan pitäisi pelätä. Pienetkin järjestöt ovat suuressa
roolissa ennaltaehkäisemässä ja korjaamassa yhteiskuntamme yhteisiä haasteita, joten
ei pidä unohtaa niiden tärkeyden esille tuomista ja vaikuttavuuden tutkimista. Opin-
näytetyöni tarkoitus on luoda kehittämistutkimuksen mukanaan tuomien muutosten
ja vaikutusten selvittämisen, sekä laadullisen arviointimenetelmän kokeilun avulla
pohjaa Kohtaus ry:n tulevaisuuden vaikuttavuustyölle.

4 TIETOPERUSTA

Tietoperustassa avaan keskeistä teoriapohjaa, joka liittyy LiveKohtaus hankkeen ta-
voitteisiin ja niihin peilaaviin toiminnan arvioinnin tuloksiin. Aluksi kerron lyhyesti
nuorten aikuisten syrjäytymisestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Sen jälkeen avaan

yksinäisyyden syitä, siihen johtavia tekijöitä ja kokemisen muotoja, sekä yksinäisyyden mukanaan tuomia, usein rinnakkain kulkevia tai sen seurauksena syntyneitä muita elämän haasteita. Tämän jälkeen kerron mitä tarkoitetaan sosiaalisilla taidoilla ja miten Kohtaus-mallin avulla voidaan niitä vahvistaa. Toimijuus ja sen tukeminen ovat omana lukunaan. Lopuksi kerron yhteisöllisyydestä ja turvallisesta tukiverkostosta, jossa keskustelen myös Kohtaus-mallin kanssa.

4.1 Nuorten aikuisten syrjäytyminen

Me-säätiön uusimpien laskelmien mukaan Suomessa on 65 941 syrjäytynyttä nuorta (Me-säätiö 2018). Syrjäytymisen syitä ja siihen vaikuttavia tekijöitä on monia ja ne ovat usein päällekkäin meneviä ketjuuntuneita tapahtumia, jotka vaikuttavat toinen toisiinsa. Usein syrjäytyneistä nuorista tehdyissä tutkimuksissa viitataan yhteiskunnallisten järjestelmien kuten työmarkkina- tai koulutusjärjestelmien ulkopuolelle jäämiseen, sekä niistä aiheutuneisiin hyvinvointivaikutuksiin. Näiden aiheuttama ulkopuolisuus, koulutustason heikkous, pitkäaikainen työttömyys ja taloudellinen epävarmuus ovat ehdottomasti suuria syrjäytymisen riskitekijöitä, mutta sen lisäksi elämänhallintaan ja terveyteen, sosiaalisten suhteiden puuttumiseen ja osattomuuteen liittyvät tekijät ovat isoja osa-alueita, joihin mielestäni pitäisi kiinnittää enemmän huomiota. Nuorten oma kokemus syrjään jäämisestä ja sen syistä liittyy usein yksinäisyyden kokemukseen eli ystävien puutteeseen. (THL 2019.)

Puhuttaessa syrjäytymisestä, syrjäytymisvaarasta tai syrjään jäämisestä on merkittäviä tekijöitä juurikin yksinäisyys ja ystävien puute. Nuorisobarometrin tekemän selvityksen mukaan 20–29-vuotiaat vastaajat kokivat ystävien puutteen olevan keskeisin syrjäytymiseen vaikuttava tekijä. (Nuorisobarometri 2014.) Kohtauksen työntekijänä olen huomannut, että yksinäisyys tai yksinäisyyden kokemus ei itsessään tietenkään tarkoita suoraan syrjäytymistä, mutta yksinäisyyden mukanaan tuomat muut kuormittavat tekijät ja elämänhallintaan liittyvät haasteet voivat olla syrjäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Tai toisin päin, niin että elämän haasteet ja pulmat tuovat mukanaan yksinäisyyden kokemusta.

Kohtauksessa nuorten aikuisten parissa työskennellessä olen huomannut, että syrjäytymiseen vaikuttavat tekijöitä on monia. Hyvinvointiin ja sitä kautta syrjään jäämiseen vaikuttavina riskitekijöinä nostaisin esiin myös ylisukupolvisuuden, kulttuurilliset taustat, mielenterveyden haasteet, päihteet, lapsuuden perheolot, koulukiusaamisen ja paikkakunnalta toiselle muuttamisen.

4.2 Yksinäisyyden monet kasvot

Yksinäisyyttä on tutkittu monilla tieteenaloilla ja erilaisia teoreettisia näkökulmia hyödyntäen. Tutkimusta on tehty siitä mitkä asiat vaikuttavat yksinäisyyteen ja millaisia seurauksia yksinäisyyteen liittyy. Yksinäisyyden vaikutukset elämän eri osa-alueisiin, kuten toimintakykyyn ja terveyteen ovat olleet tutkimusten keskiössä ja vaikka yhteiskunnallisia vaikutuksia on ja ne on tunnistettu, niihin liittyviä tutkimuksia ei ole riittävästi tehty. (Saari 2016, 12-13.)

Yksinäisyyden kokemuksen syyt ovat usein moninaisia eikä yksinäisyys ole yleensä yksittäisen asian seurausta. Eri elämäntilanteet, muutokset ja ihmisten erilaisuus vaikuttavat taustalla oleviin tekijöihin. Tekijöitä voivat olla ympäristö, sosiaaliset, fyysiset ja psyykkiset tekijät. Lapsuuden negatiiviset kokemukset, huomioimatta jättäminen, puutteet tai haasteet sosiaalisissa taidoissa, kiusaaminen, torjutuksi tulemisen kokemukset, persoonallisuuden erilaiset piirteet, maine tai muutto paikkakunnalta voivat vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen syntyyn. Syitä nuorten aikuisten kokemalle yksinäisyydelle voivat olla elämäntilanteiden muutokset, kuten aikuisuuden mukanaan tuoma vastuu omasta elämästä. (Nyyti ry 2020; Junttila 2015, 120-128.)

Yksinäisyys voidaan jakaa kahteen eri luokkaan: emotionaalisesti koettuun yksinäisyyteen eli läheisten ihmissuhteiden puuttumiseen (laatu), sekä sosiaalisesti koettuun yksinäisyyteen, jota määrittelee sosiaalisten suhteiden vähäisyys (määrä). Näitä kahta yksinäisyyden muotoa voidaan pitää toisistaan riippumattomina ja kokemuksina täysin erilaisina, molempien kuitenkin kokemuksena ahdistava ja epämiellyttävä. (Junttila 2015, 18.) Emotionaalisen yksinolon Junttila kuvaa tarkoittavan läheisten kaveri- tai ihmissuhteiden puuttumisena ja tunteiden uupumisena joita ystävyys tuo muka-

naan. Se voi näkyä ahdistuksena, toivottomuutena ja levottomuutena omasta tilanteestaan. (Junttila 2015, 34.) Sosiaalisen yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavia tekijöitä voivat olla toistuva kokemus hyväksymättä jäämisestä ja ulkopuolisuudesta, kokemus ettei ole pidetty tai vähäinen kavereiden määrä kenen kanssa viettää aikaa (Junttila 2016a, 151).

Yksinäisyyden kokemus voi olla lyhytkestoista ja ohimenevää yksinäisyyttä esimerkiksi elämäntilanteen muutoksesta johtuen, paikkakunnalta muuton yhteydessä tai muista elämän kriiseistä johtuen. Tämä onkin varsin yleinen ilmiö. Lyhytkestoinen yksinäisyys muuttuu helposti krooniseksi, jos pettymykset ovat toistuvia ja paikkaa sosiaalisten kontaktien luomiselle ei ole. Kroonistuessaan yksinäisyys voi hämärtää ja vääristää ajattelua, sekä tunnistaa omaa kyvykkyyttään tehdä asioita. Krooninen yksinäisyys on jo pitkälle edennyt ilmiö, pitkittynyt jakso elämässä ilman tärkeitä ihmissuhteita, joka voi alkaa määrittämään negatiivisesti ihmisen koko identiteettiä. (Tiilikainen 2019.) Molempiin tarvitaan kuitenkin puuttumista ja toimenpiteitä, johon yksi ratkaisu on toisten ihmisten kohtaamiseen perustuvat paikat, joissa sosiaalinen kanssakäyminen mahdollistuu. Kohtauksen kaupunkiolohuonetoiminta vastaa tähän tarpeeseen.

Toistuva kokemus ulkopuolisuudesta ja yksin jäämisestä sekä muiden myötätunnon puutteesta kasvattaa muuria itsen ja toisten välille. Pettymyksiä ihmissuhteissa toistuvasti kokenut ja kuuluvuuden tunnetta vaille jäänyt ihminen kokee helposti muut ihmiset uhkana ja välinpitämättömänä. Luottamuksen kasvattaminen ja myönteisten vuorovaikutuskontaktien lisääminen on erityisen tärkeää, jotta hänen kokemuksensa muiden ihmisten kanssa olemisesta muuttuisi positiivisemmaksi. (Müller & Lehtonen 2016, 84.) Yksinäisyyttä kokevien nuorten aikuisten parissa työskennellessä kuulen toistuvasti sitä, että on jätetty ulkopuolelle porukoista ja useista pettymyksistä johtuen kokemukset ihmissuhteista ovat hyvin negatiivisia. Siksi voidaan todeta, että sellaisten paikkojen merkitys, jossa turvallisessa ympäristössä, myötätunnon läsnä ollessa ja vuorovaikutuksellisen toiminnan kannustamana voi saada korjaavia kokemuksia, on erittäin tärkeää.

Sosiaalinen erillään olo on aina subjektiivinen kokemus, johon voidaan liittää myös myönteinen yksinolo. Yksinäisyyden tunne voidaan kokea myös ilman ahdistusta ja negatiivista oloa. Yksinolo voi siis olla virkistävää ja mieltä rauhoittavaa toimintaa

(Müller & Lehtonen 2016, 85.) Voi olla yksin kokematta yksinäisyyttä, jolloin ihminen viettää aikaa itsekseen tai leppää, tietäen että ympärillä on ihmisiä kenen seuraan haakeutua ja kenen kanssa jutella. Voi myös olla persoonaltaan ihminen, jolle on mielekästä viettää pitkiäkin aikoja yksin, kaipaamatta vuorovaikutuksessa olemista ja sosiaalisia suhteita ympärilleen. Vapaaehtoinen yksinäisyys, vetäytyminen tai sen tavoittelu, johon ei liity negatiivisia tuntemuksia on myös huomioitu elämänlaadun tutkimuksissa. Parempi sanamuoto tälle olisi kuitenkin yksinäisyyden sijaan yksinolo. (Saari 2016, 20.)

Oman identiteetin rakentuminen kuuluu yhtenä osana nuoruuden kehitystehtävään. Vahva identiteetti mahdollistaa vankemman suojan muille ikävaiheen haasteille, mutta epätoivottu yksinäisyyden kokemus ja sosiaalisten suhteiden puute vaikuttaa kielteisesti oman identiteetin rakentumiseen. Huono itsetunto ja rikkinäinen identiteetti hankaloittavat läheisten ihmissuhteiden solmimista ja yksinäisyyden kierre kasvaa. Toisin sanoen riittämätön, pirstaleinen ja epävarma kokemus omasta identiteetistä on kytköksissä yksinäisyyden kokemukseen (Almqvist, Moilanen, Räsänen & Tamminen 2000, 22-24.) Oman identiteetin ja itsetunnon vahvistamiseksi on Kohtauksen toiminnan yhteisöllisessä ilmapiirissä huomioitu toisten hyväksyminen ja mahdollisuudet osallistua toimintaan omalla tavallaan, tukien ja kannustaen jokaisen omia vahvuuksia. Sosiaalisissa tilanteissa autetaan, rakentaen siltoja ihmisten välille ja vuorovaikutustilanteisiin. (Kohtaus ry 2019.)

Pitkittyessään yksinäisyydellä ja sen kierteellä on negatiivisia vaikutuksia nuorten terveyteen. Riski sairastua masennukseen, ahdistuneisuushäiriöihin ja muihin mielenterveydellisiin ongelmiin kasvaa. Yksinäisyydestä johtuvan stressin, unettomuuden ja kielteisten ajattelumallien voidaan pahimmillaan todeta johtavan myös itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Tunne-elämän käsittely ja itseluottamuksen rakentuminen pitkäaikaisen yksinäisyyden johdosta voivat vaikeutua nuorten elämän kehityksessä. (Junttila 2016b, 68.)

Sosiaalisten kontaktien ja vuorovaikutustilanteiden harjoittelun lisäksi myös haitalliseen ajatteluun pureutuminen itsetutkiskelun ja oman ajattelun haastamisen kautta on tärkeää yksinäisyyden vähentämisen kannalta (Marjovuo & Julkunen & Rakkolainen 2019). Kohtauksen kaupunkiolohuoneessa järjestettävien syväkeskusteluiltojen

avulla voidaan vahvistaa itsetutkiskeluun liittyviä taitoja, luottamuksellisessa ja vertaisuuteen perustuvassa ilmapiirissä. Jokaisen kokemuksille ja ajatuksille on tilaa. (Kohtaus ry 2019.)

4.3 Sosiaaliset taidot

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä tulla toimeen ja olla muiden ihmisten kanssa, sosiaalisten ongelmien ratkaisukykyä, kykyä ymmärtää toisia, empatiakykyä, hienotunteisuutta ja toisin kuin sosiaalisuus, sosiaaliset taidot syntyvät oppimalla. Jos ihminen kokee itsensä sosiaaliseksi, se tarkoittaa kiinnostusta ja halua olla ihmisten seurassa tai jopa riippuvainen toisten seurasta. Sosiaaliset taidot eivät välttämättä kulje käsi kädessä sosiaalisuuden kanssa, sillä sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä mitä tarvitaan ollessa muiden kanssa. Nämä kaksi asiaa voivat olla täysin riippumattomia toisistaan, sosiaalisuuden kylläkin edesauttavan taitojen hankinnassa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-23, 53.)

Keltikangas-Järvinen (2010) tuo teoksessaan esiin, kuinka aikuisten sosiaalisista taidoista ja niiden merkityksestä arkeen, hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin ei juurikaan ole tutkimusta. Hän kirjoittaa näin vuonna 2010 vuonna julkaistussa teoksessaan, mutta tätä opinnäytetyötä tehdessäni huomaa saman ongelman edelleen. Lasten ja kouluikäisten nuorten sosiaalisista taidoista ja niihin liittyvistä haasteista ja syistä tiedetään paljon ja niistä on tehty tutkimusta laajalla kirjolla. Tätä ikäluokkaa vanhemmat jäävät pimentoon. Nuoret aikuiset luen kuitenkin enemmän aikuisiksi kuin kouluikäisiksi nuoriksi, vaikka nuoruus käsittääkin elämän 29 ikävuoteen saakka (Nuorisolaki 1285/2016).

Nyyti ry:n ”Ole oman elämäsi tähti! – opiskelijan opas elämäntaidoista” -julkaisussa puhutaan hyvin sosiaalisista taidoista ja ihmissuhteista sekä niiden harjoittelusta. Oma huomioni kiinnittyi erityisesti osioon sosiaalisista perustaidoista, kehittyneemmistä sosiaalisista taidoista ja sosiaalisista tunnetaidoista. (Nyyti ry 2016.)

Sosiaalisiksi perustaidoiksi luetaan toisten ja oman itsensä kuunteleminen, itsensä esittely, keskustelun aloittaminen, kysyminen, vapaamuotoinen juttelu, kohteliaisuuksien sanominen toiselle ja avun pyytäminen. Näiden taitojen kasvaessa ja vahvistuessa,

on helpompaa vahvistaa myös kehittyneempiä sosiaalisia taitoja: ryhmässä toimimista, ohjeiden antamista ja ohjeiden vastaanottamista, anteeksipyyttämistä, keskustelutaitoja, yhteistyötaitoja ja ystävyyden luomista sekä jämäkkyyttä. Samasta julkaisusta nostaisin esiin myös tunnepuolen sosiaaliset taidot, joita ovat: omien tunteiden tunnistaminen, havaitseminen ja hyväksyminen, empatiataidot, kiintymyksen ilmaiseminen, erilaisten tunteiden ilmaiseminen ja myös niiden kohtaaminen. (Nyyti ry 2016.)

Kohtauksen kaupunkiolohuoneessa sosiaalisia taitoja pääsee harjoittelemaan kaikessa toiminnassa. Salakahvilat ovat paikkoja vapaalle keskustelulle ja ajatustenvaihdolle ja työntekijät ovat aina paikalla tukemassa keskustelun aloituksessa. Toiminnallisuus helpottaa kontaktin ottamisessa ja siksi Kohtauksessa painotetaan yhdessä tekemistä. Kokkailun lomassa tai työpajoihin osallistuessa on luontevampaa ottaa kontaktia toiseen, kun on jotain mistä aloittaa juttelemaan.

Kohtauksen toiminnassa otetaan huomioon myös konfliktien ja ristiriitatilanteiden mukanaan tuomat tunteet ja tilanteiden käsittely. Ilmapiirin avoimuuteen kuuluu mahdollisuus tuoda esiin ja harjoitella vaikeitakin asioita. (Kohtaus ry 2019.)

4.4 Toimijuuden tukeminen

Toimijuudella tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on kykyjä, mahdollisuuksia ja tahtoa, joita hän voi käyttää oman elämänsä valintoihin ja tekoihin, osana ympärillä olevaa elämänpiiriä. Toimijuus on kyvykkyyttä päättää omasta elämästä, rakentaa elämänpolkuja ja oman näköistä elämää suhteessa muuhun maailmaan ja yhteisöihin. Vapaus valita, unelmoida ja käyttää luovuutta arjen valinnoissaan korostuu myös toimijuuden erilaisissa määrittelyissä sosiaalipedagogiikan näkökulmasta tarkastellessa. (Nivala & Ryyänen 2019, 95-105.)

Toisaalta aktiivisesta toimijuudesta puhutaan myös ulkoa päin asetettuna pakotettuna toimintana, joka ohjailee ihmisen tekemistä sanktioiden tai karenssien uhalla. Puhun opinnäytetyössäni toimijuudesta siinä merkityksessä mitä sosiaalipedagoginen toimijuuskäsite sen ajattelee olevan, eli sitä ei ohjaile pakko, ulkoapäin asetettu ehto tai aktivointimallit. Toimijuuden ja toimintamahdollisuuksien edistämisen rakennan sille

perustalle, että se on tasa-arvon sekä oikeudenmukaisuuden puolella, jossa jokaisella tulisi olla oikeus ylläpitää omaa aktiivisuuttaan määrittelemällään tavalla (mt., 104-105). Kohtauksen kaupunkiolohuonetoimintaan kuuluu vapaaehtoisuus ja sitoutumattomuus. Toimintaa on ympäri vuoden ja se painottuu iltaan, eikä mukaan tulemiseen tarvita ennakkoilmoittautumista. Osallistua saa oman jaksamisen mukaan. Tämä mahdollistaa mukaan liittymisen itse haluamallaan tavalla ja elämäntilanteeseen sopivana ajankohtana. (Kohtaus ry 2019.)

Itseohjautuvuusteorian mukaan ihminen on lähtökohtaisesti aktiivinen. Aktiivinen etsii, tekemään ja toteuttamaan itseään kiinnostavia asioita. Jos ihmistä on toistuvasti kielletty, ohjattu tottelemaan sääntöjä ja pakotettu toimimaan ulkoapäin määriteltujen motivaatioiden sanelemana, ihminen passivoituu. (Martela 2015, 64-65.)

Olen työssäni huomannut, että syystä tai toisesta yhteiskunnan tukien varassa elävä nuori aikuinen on hyvin helposti vaarassa passivoitua ja menettää motivaationsa kaikkea tekemistä kohtaan, tukijärjestelmän monimutkaisuuden vuoksi. Jos ihmisellä olisi kyvykkyyttä ja sisäistä motivaatiota lähteä pienin askelin kokeilemaan esimerkiksi työelämää, voivat tukiin liittyvät monimutkaisuudet ja epävarmuus niiden jatkumisesta kadottaa sisäisen motivaation ja viedä voimavarat mennessään. Tukijärjestelmää pitäisi muuttaa siihen suuntaan, että se ei hankaloittaisi, vaan tukisi ja mahdollistaisi nuorten tarttumista työelämämahdollisuuksiin.

Ulkoisen ja sisäisen motivaation välinen yhteys on hyvä säilyttää. Joskus ulkoinen motivaatio voi sysätä sellaiselle tielle, josta sisäinen motivaatio löytyy. Psykologisiin perustarpeisiin viitaten, vapaaehtoisuus ja kyvykkyys sekä läheisyys ja hyväntekeminen toimivat edellytyksenä sisäisen motivaation kasvulle ja itseohjautuvuusteorialle. (mt., 66-67.)

Sosiaalipedagogiikka ja sosiaalipedagoginen työote korostaa erilaisten toiminnallisten osallistumismahdollisuuksien tarjoamista ja osallistumisen aikaansaamisen eri tasoja, ihmisen omassa elämässä, lähiyhteisössä ja yhteiskunnassa. Osallistuminen on siis sekä tärkeä työmuoto, että työn tavoite. Jotta ihmisen osallistumisen tukemisessa voidaan onnistua, on lähtökohtana oltava ihminen itse. Pyrkiminen elämän kokonaisvaltaiseen näkemiseen, erilaisten elämäntodellisuuksien ymmärtämiseen, on ainoa tie tukea ja auttaa. Kuunnellen kokemuksia, ajatuksia ja tunteita, sekä nähden potenti-

aali ja arvokkuus mitä ihmisestä löytyy. (Nivala, Ryynänen 2019. 196-198.) Kohtauksen toiminta suunnitellaan yhdessä kävijöiden kanssa, heiltä nousevien tarpeiden ja ideoiden pohjalta. Kävijöillä on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön ja halutessaan myös toteuttaa tapahtumia työntekijöiden tukemana. Osallistua voi mielekkääksi kokemiinsa tapahtumiin, eikä pakkoa ole. (Kohtaus ry 2019.) Tärkeää on, että mukaan voi tulla myös tarkkailemaan, olemaan hiljaa ja seuraamaan sivusta. Olemme Kohtauksella huomanneet, kuinka avautuminen sivuun vetäytyjän roolista tapahtuu pikkuhiljaa, kun sille annetaan aikaa, tilaa ja mahdollisuus.

Toimijuuden tukeminen linkittyy sosiaalisen vahvistamisen käsitteeseen. Sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan ammatillista ohjaustyötä yksilön ja yhteisöjen hyvinvoinnin, vaikuttamisen ja osallisuuden kokemusten edistämiseksi. Sen painopiste on ennaltaehkäisevässä työssä, joka voi tarkoittaa varhaista puuttumista, nivelvaiheiden tunnistamista, moniammatillista työtettä ja verkostoitumista asiakkaan eli tässä tapauksessa nuoren aikuisen parhaaksi. (Mehtonen 2011, 13.) Kohtauksen kaupunkiolohuonetoiminnassa tärkeää on ammattitaitoinen työntekijätiimi, joka vastaa ohjauksen tavoitteellisuudesta nuorten aikuisten parhaaksi, uskaltaa ja osaa ottaa asioita puheeksi sekä rakentaa verkostoja ja siltoja myös muiden palveluiden tuen piiriin. Tärkeä tuki ovat myös Kohtaukseen jalkautuvat palvelut, kuten sosiaaliohjaus ja uravalmennus, joita voi tavata kaupunkiolohuoneella kerran viikossa. (Kohtaus ry 2019.)

Kohtauksen kaupunkiolohuonetoiminnalla vahvistetaan uusien asioiden kokeilemistä, taitojen lisäämistä, merkityksellisen tekemisen löytämistä, yhteispeliä ja toisten auttamista, sekä onnistumisen kokemuksia ja vertaisuutta (Kohtaus ry 2019).

Hienovaraisen ohjaamisen menetelmä, joka perustuu sosiaaliseen vahvistamiseen, on Kohtauksen toiminnan ytimessä. Tästä on tehnyt opinnäytetyön (2017) Kohtauksen entinen työntekijä Juho Heinonen, joka kuvaa menetelmän toteutusta näin:

”Hienovarainen ohjaaminen on monimerkityksinen yhteisötoiminnan ohjaustapa, jossa toimintaan osallistuvien kohtaaminen ja osallistaminen voidaan purkaa pieniin osiin. Keskeistä siinä on pyrkiä näkemään yhteisöllinen toiminta yksilön näkökulmasta, hänen tarpeensa, toiveensa ja mielenkiinnonkohteensa huomioon ottaen. Hienovarainen ohjaaminen pohjautuu siis yksilölliseen huomiointiin ja tukemiseen yhteisöllisen toiminnan yhteydessä. Kohtaus ry:n yhteisötoiminnassa hienovaraisen ohjaamisen tarkoituksena on vahvistaa yksilöä sosiaalisesti ja tukea häntä kiinnittymään yhteisöön. Tätä kautta tavoitteena on tukea yhteisötoimintaan osallistuvan nuoren aikuisen osallisuutta sekä vähentää hänen yksinäisyyden kokemusta.” (Heinonen 2017, 29.)

4.5 Yhteisöllisyys ja turvallisuuden tunne

Kollektiivisuus, yhteisöt ja niiden mukanaan tuoma sosiaalinen hyvinvointi rakentuu jonkun ryhmän, kuten perheen, kavereiden, harrastuksen, koulun tai työpaikan ympärille. Yhteisöllisyyden merkitys korostuu, kun näitä perinteiksi luokiteltuja yhteisöjä tai mahdollisuutta niihin ei syystä tai toisesta omassa elämässä ole. Uusyhteisöllisyyden, joka ei ole sidottu esimerkiksi perheen, työn tai opintojen mukanaan tuomiin yhteisöihin, voisi määritellä toisten ihmisten sattumanvaraiseksi kohtaamiseksi, kokemusten ja elämyksien jakamiseksi. Yhteinen kokemusmaailma, toiminnan kokeminen merkityksellisenä ja sitoutuminen toimintaan luo aitoa yhteisöllisyyttä. (Kurki 2000, 129-130.)

Kuuluminen yhteisöön lisää merkittävästi ihmisen hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta, sekä vähentää riskiä syrjäytyä. Ihmissuhteet ja yhteisön merkitys ovat erityisen tärkeitä asioita ihmisen hyvinvoinnille. (Suomen Mielenterveys ry 2020.) Satakunnan kansan mielipidekirjoituksessa (2019) Jyty ry:n alueasiamies ja suunnittelija nostavat esiin nuorten parissa työskentelevien järjestötyön ammattilaisten riittävien resurssien merkityksen. Turvallisen yhteisöllisyyden luomista edistävät yhdenvertaisuus ja joukkoon kuulumisen kokemus, sekä avun saaminen sitä tarvittavalla hetkellä. Näiden ylläpitäminen, yhteisen tekemisen ja yhteisöllisen ilmapiirin luominen ovat työntekijöiden keskeisiä tehtäviä. (Satakunnan Kansa 2019.)

Kohtauksen yhteisö muodostuu avoimuudesta, ystävällisyydestä ja toisten hyväksymisestä. Turvallisuuteen kuuluu, että jokainen voi olla juuri sellainen kuin on, ilman lokerointia tai toisten arvostelua. Mielipiteille on tilaa ja ristiriitojen syntyessä niitä ratkotaan yhdessä. Kaikki kävijät otetaan vastaan heti ovella ja uusille kävijöille esitellään toimintaa, sekä pyydetään mukaan. Kävijöiden ja työntekijöiden välit koetaan hierarkiattomana, johon vaikuttaa se, ettei työntekijyyttä tarvitse kohtaamis- ja ohjaustyössä korostaa. Työntekijöiden ensisijainen tehtävä on luoda siltoja ihmisten välille ja tukea jokaista löytämään oma paikkansa yhteisössä, merkityksellisen tekemisen ja kokemuksen kautta. (Kohtaus ry 2019.)

Kohtaus mallin yhtenä osa-alueena on estetiikka, jolla tarkoitetaan tilan sijaintia, saavutettavuutta, sisustusta ja turvallisuutta. Paikka sijaitsee hyvien kulkuyhteyksien varrella, sisään on helppo tulla ja paikka on sisustettu kodikkaasti ja huomioiden turvaelementit ja katseen leposijat. Paikan viestintä ja kaikki visuaalisuus on rakennettu niin, että se olisi mahdollisimman helposti lähestyttävää ja selkeää. Huumoria, kotikuolisuutta, kaupunkikulttuuria ja lämpöä, ekologisuutta ja boheemiuutta sisältävä linja pitää paikan leimaamattomana ja kutsuvana.

Tilassa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita, jotka on luotu yhdessä kävijöiden kanssa ja niiden tarkoituksena on luoda jokaiselle mahdollisimman turvallinen olo olla olemassa juuri sellaisena kuin on, kenenkään häiritsemättä tai loukkaamatta. (Kohtaus ry 2019.)

5 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Opinnäytetyöni tiedonkeruussa käytettiin tapaustutkimuksellista lähestymistapaa. Lähestymistapana tapaustutkimus on moninaisten tiedonhankintamenetelmien hyödyntämistä ja ilmiöiden kokonaisvaltaisen ymmärtämisen tavoitteluun perustuvaa (Saarela-Kinnunen & Eskola 2010, 189).

Menetelmäksi valitsin perinteisempien tiedonkeruun menetelmien eli kyselyn ja havainnoinnin lisäksi käytännöllisen, asiakaslähtöisen ja kokemuksellisuuteen painottuvan narratiiviseen tutkimukseen pohjautuvan tarinallisen arvioinnin menetelmän. Tarinallinen arviointi eli storytelling on osallistava menetelmä, jonka tarkoituksena on tuottaa merkityksellisiä muutostarinoita toimintaan osallistuneilta ja näin kerätä tietoa siitä, millaisia vaikutuksia ja muutoksia toiminnalla on ollut heidän elämäänsä. Tarinallisuuden avulla päästään kokonaisvaltaisemmin käsiksi elämäntodellisuuksiin. (Cooper 2018, 101-102.)

Tämä laadullinen arviointimenetelmä, jossa korostuu osallistujien oma kokemuksellisuus, täydensi kävijäkyselyllä kerättyä tietoa ja toi mukanaan pääsyn yksilötason muutoksien tarkastelulle. Laadullisen osion, eli muutostarinoiden keräämisessä huomioin

myös sen, että tutkittavat henkilöt olivat sellaisia, jotka olivat olleet mukana toiminnassa jo pidempään. Näin saatiin selville pidemmän aikavälin vaikutuksia ja pysyvämpiä muutoksia.

Ihmisissä tapahtuneiden muutosten ja niiden vaikutusten selvittämiseksi antoivat tukea myös omat ja muiden Kohtauksen työntekijöiden tekemät havainnot, joita kaupunkiolohuonetoiminnassa työskennellessämme olimme kävijöistä ja heissä tapahtuneista muutoksista tehneet ja heiltä kuulleet.

5.1 Kävijäkysely

Määrällisen eli kvantitatiivisen aineistonkeruun yksi käytetyimmistä menetelmistä on kyselylomake. Tähän aineistonkeruumenetelmään kuuluu se, että kaikki vastaavat tismalleen samoihin kysymyksiin vastausmittaristoa käyttäen. Tämä menetelmä sopii hyvin käytettäväksi silloin, kun tietoa halutaan laajemmalla joukolla ja halutaan säilyttää henkilöiden anonymisuus. (Vilkkä 2015, 94.) Kohtauksen kysely toteutettiin sähköisenä Google Forms kyselynä, joka laski vastausmittaristolla kysytyistä kysymyksistä prosentuaaliset luvut automaattisesti. Vastausmittaristo oli muotoa: ei lainkaan, vähän, jonkin verran, paljon.

Kyselyn kysymykset oli pyritty muotoilemaan kielellisesti niin, että niihin olisi mahdollisimman helppo vastata. Kaikki kysymykset liittyivät tavoitteisiin, eli niillä kysyttiin mm. yksinäisyyden kokemuksen vähentymisestä, omatoimisuuden lisääntymisestä, sosiaalisten taitojen lisääntymisestä, tukiverkostojen lisääntymisestä ja oman elämänhallinnan tunteen lisääntymisestä, mutta sellaisella kielellä, jossa oli vältetty vaikeita termejä.

Kävijäkysely toteutettiin jatkuvana kyselynä ajalla kesäkuu 2018 – joulukuu 2019 ja siihen vastasi yhteensä 66 henkilöä. Kysely luotiin ja sitä alettiin toteuttamaan jo ennen opinnäytetyöprosessiani, mutta Kohtauksen työntekijänä olen ollut muun työntekijätiimin kanssa vastuussa kyselyn suunnittelusta ja sen toteutuksesta.

Kysely toteutettiin niin, että siihen pyydettiin vastaamaan sellaisia kaupunkiolohuoneen kävijöitä, jotka olivat osallistuneet toimintaan useammin kuin kerran tai kaksi kertaa. Sähköiseen kyselyyn vastattiin kaupunkiolohuoneen koneella paikan päällä.

Sitä ei siis lähetetty kenellekään, vaan vastaajat täyttivät sen Kohtauksen toimintaan osallistuessaan. Tämä menetelmä sopii hyvin, kun joukko on jollain tapaa rajattu ja ihmisille halutaan informoida kyselyn käyttötarkoituksesta (mt., 96).

Sähköisen kävijäkyselyn lopussa kysyttiin vastaajan halukkuudesta jatkaa syväkyselyosioon, jossa oli kaksi kysymystä avoimine vastausosioineen. 66:sta vastanneesta 40 halusi jatkaa syväkyselyosioon ja antaa lisää tietoa toiminnan vaikutuksista omaan elämään. Syväkysymykset olivat jatkoa kyselylle ja tarkoituksena oli saada vahvistusta määrällisten prosenttiosuuksien tuomien vastauksien rinnalle. Avoimet kysymykset olivat: 1. Mitä sinulle merkitsee se, että Kohtaus on olemassa nyt ja tulevaisuudessa, paikkana jonne voi tulla kun itsestä siltä tuntuu? 2. Millaisia muutoksia elämässäsi on tapahtunut sen jälkeen kun olet löytänyt mukaan Kohtauksen toimintaan?

Kyselyyn vastanneet olivat voineet olla vastaamishetkellä Kohtauksen toiminnassa mukana vuoden ja muutaman viikon väliltä. Kyselyn avulla ei pystytty selvittämään ihmisissä tapahtunutta muutosta vertaamalla alkutilanteeseen ja vastaamishetkellä olleeseen elämäntilanteeseen, sillä siihen vastattiin anonyymisti ja vain yhden kerran.

5.2 Etnografinen, osallistuva havainnointi

Laadullisena, antropologiset juuret omaavana tutkimusmenetelmänä etnografia sopii yhteisöjen toiminnan ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tutkimiseen. Etnografiassa arki- sen toiminnan ja toimintakulttuurien sisällä ollaan hyvin vahvasti itse mukana, havaiten ja tutkien asioita läsnä olevana toimijana. (Paloniemi & Collin 2018, 232-233.)

Etnografinen tutkimusote, osallistuvan havainnoinnin taustalla ja lähestymistapana tuntui luonnolliselta ottaa mukaan tutkimusmenetelmäksi, sillä olen ollut kaupunki- olohuone Kohtauksen toiminnassa aktiivisesti mukana vuoden 2017 maaliskuusta lähtien, eli koko LiveKohtaus hankkeen ajan. Omat ja koko työyhteisön kanssa yhdessä tehdyt ja jaetut havainnot nuorten aikuisten elämässä tapahtuneissa muutoksista ovat siis hyvin läheltä tarkasteltuja ja systemaattisesti pitkältä ajalta kerättyjä havaintoja. Havainnot perustuvat koko LiveKohtaus hankkeen ajalle eli välille maaliskuu 2017 – joulukuu 2019. Havaintoja on dokumentoitu muistiinpanoin ja kuvin ja niitä on jaettu viikoittaisissa keskusteluissa.

Havaintoja hyödyntäen, pystyin tuomaan muun aineiston keruun rinnalle sellaista tietoa, joka täydensi ihmisten omiin kokemuksiin perustuneita menetelmiä. Tämän menetelmän tarpeellisuudesta kertoo myös se, että olen työssäni huomannut ihmisten oman elämän reflektoinnin ja siitä puhumisen, sekä oman elämän muutosten tunnistamisen olevan ajoittain erittäin hankalaa. Ilman havaintojen mukaan ottamista, olisivat monet tärkeäksi kokemani asiat jääneet tuloksissa huomiotta.

5.3 Tarinallinen arviointi ja storytelling-menetelmä

Käyttämäni storytelling eli tarinallisen arvioinnin menetelmä pohjautuu narratiivisuuden ja narratiivisiin tutkimusmenetelmiin, eli kerronnalliseen tutkimukseen. Tarinallisen arvioinnin etuihin kuuluu, että sillä päästään kiinni tunteisiin ja sellaisiin tapahtumiin sekä kokonaisvaltaisempaan kokemustietoon, joka kvantitatiivisten menetelmien avulla jää pimentoon. Merkityksellisten tapahtumien ja tapahtumaketjujen avulla saadaan tärkeää tietoa toiminnan vaikutuksista ja prosesseista. (Siurala & Sinisalo-Juha & Heikkilä & Mikkonen & Sundberg & Vahteri 2019.)

Tarinan ominaisuus on sen aikajana ja siinä kulkevat tapahtumat. Ne ovat juurikin keskeistä materiaalia selvittäessä ihmisissä tapahtunutta muutosta. (Hänninen 2018, 190-192.) Kävijöiden itse kertomat kokemukset kuuluvat vahvasti tätä menetelmää käyttäessä, jolloin heidän äänensä ja kokemuksensa ovat se mihin uskotaan. He ovat siis itse sanoneet jonkun asian muuttuneen, johtuvan asiasta x ja johtaneen tilanteeseen x. Siksi voidaan todeta, että ihmisten elämässä tapahtuneista muutoksista kiinnostuneena juuri tälle menetelmälle oli paikkansa. Tarinallinen menetelmä on myös käytännöllinen ja toteutettavissa kohtuullisin aika- ja henkilöstöresurssein.

Toteutin tarinallisen arvioinnin tammikuussa 2020, järjestämässäni Back to the Kohtaus -nimisessä illassa, johon olin kutsunut yhteensä seitsemän Kohtauksen kaupunkiolohuoneen toiminnassa hankkeen aikana mukana ollutta nuorta aikuista. Kaksi heistä perui tulonsa viime hetkellä, joten paikalle saapui viisi nuorta aikuista. Kaikki iltaan osallistuneet olivat iältään 25–30-vuotiaita.

Tarinallista arviointia pohjusti pieni muisteluhetki menneeseen. Katsoimme muutama vuoden ajalta kokoamiani kuvia videotykillä ja muistelimme hetkiä, mukana olleita ihmisiä ja tapahtumia. Tällä pyrin luomaan ilmapiiriä, joka auttaisi muistamaan omassa elämässä tapahtuneita muutoksia ja käännekohtia, nimenomaan Kohtauksen toimintaan osallistumisen seurauksena. Muisteluhetken jälkeen jokainen sai kirjoittaa itse haluamallaan tavalla tekstimuotoista tarinaa, vastaten kysymyksiin: Millaisia mahdollisia muutoksia elämässäsi on tapahtunut Kohtauksen toimintaan osallistumisen myötä? Mitkä asiat näihin mahdollisiin muutoksiin ovat vaikuttaneet? Annoin vielä tarkentavana ohjeistuksena sen, että kuvaillaa itseänne ja elämäntilannettanne ennen Kohtausta ja lopuksi nykyhetkeä.

Tarinoiden kirjoittamisen jälkeen kokoonnuimme yhteen, ryhmämuotoisen keskustelun äärelle, jota voisi kutsua myös suulliseksi storytellingiksi. Kävimme tarinoihin pohjautuen keskustelua, kysymysteni johdattaessa sitä eteenpäin. Kysymysrunko oli sama kuin kirjoitetuille tarinoille. Äänitin keskustelun. Suullisen storytelling-osion tarkoituksena oli tukea kirjoitetuilla tarinoilla kerättyä tietoa ja ryhmämuotoisuudella sitä, että yhdessä keskustelemalla voidaan löytää ja muistaa sellaisia asioita, jotka muuten olisivat jääneet sanomatta. Luottamus ryhmäkeskustelussa on erityisen tärkeää ja sen vuoksi osallistujat oli valittu niin, että heidän välistensä suhteiden tiedettiin olevan tarpeeksi läheiset ja luottamukselliset.

6 TULOKSET JA ANALYSOINTI

Lähdin purkamaan aineistoa tarinallisin menetelmin kerätystä aineistosta. Osallistujien tarinat olivat pituudeltaan ja luonteeltaan hyvin erilaisia. Osalla tarinat olivat ytimekkäästi kirjoitettuja tapahtumaketjuja ja toisilla ne olivat kuvailevampia kertomuksia. Jokaisesta kirjoituksesta sai kuitenkin poimittua osallistujien elämässä tapahtuneiden muutosten kannalta tärkeät asiat. Ryhmittelin ja luokittelin tulokset aihealueittain. Aihealueet pohjautuivat hankkeen tavoitteille.

Tämän jälkeen litteroin äänitetyn ryhmäkeskustelun, josta jälleen luokittelin sieltä nousseet keskeiset asiat ja yhdistin ne yhteiseksi aineistoksi tarinoiden kanssa ja lähdin analysoimaan niitä yhtenä kokonaisuutena.

Keskustelussa sekä kirjoitetuissa tarinoissa toistui paljon samoja asioita, mutta keskustelun avulla sain kerättyä täydentävää tietoa tarinoiden tueksi. Suullinen osuus eli ryhmäkeskustelu antoi paljon lisää tietoa ihmisten elämässä tapahtuneista muutoksista. Joidenkin kohdalla pelkät kirjoitetussa muodossa olleet tarinat olisivat jääneet vajavaisiksi. Oli todella hienoa huomata, kuinka ihmiset auttoivat toisiaan muistamaan ja muistelemaan mennyttä aikaa. Ilmapiiri oli erittäin kannustava ja empaattinen.

Seuraavassa vaiheessa ryhmittelin aineiston vielä sen mukaan, mitkä ydinsanat ja asiat päättelyni mukaan liittyivät toisiinsa. Näin löytyivät kategoriat, joita avaan seuraavissa alaotsikoissa, tuoden niihin myös havaintoja ja kävijäkyselyn määrällisen sekä avoimen vastausten osion mukanaan tuomaa vahvuutta. Käyn esiin nousseiden ja toistuvien teemojen avulla läpi osallistujien elämässä tapahtuneita muutoksia ja Kohtauksen toiminnan vaikutuksia niihin, heidän kertomustensa perusteella. Voin jo tässä vaiheessa todeta, että kaikki kategoriat asettuivat luontevasti hankkeen tavoitteiden mukaisesti eikä yllättäviä, tavoitteista poikkeavia teemoja juurikaan noussut esiin.

Kategoriat ovat: 1. yksinäisyyden väheneminen, johon liittyy sosiaalisten taitojen vahvistuminen ja sosiaaliset kontaktit, sekä kaverisuhteiden syntyminen. 2. Toimintakyvyn kasvaminen, johon liittyy aktiivisuus omassa arjessa, luotto tulevaan, itsevarmuus ja elämänhallinnan vahvistuminen. 3. Turvallisuuden tunteen lisääntyminen, johon kiinnittyvät vahvasti yhteisöllisyyden kokemus ja hyväksytyksi tuleminen, sekä suoriutuspaineeton ilmapiiri.

Muutostarinat olen erotellut niin, että kuljetan jokaista kertomusta omanaan kategoriasta toiseen. Tarinat kulkevat nimellä tarina 1, tarina 2, tarina 3 jne...

6.1 ”Yksinäisyyteni on vähentynyt”

Tarina 1

Yksi viidestä tarinaansa jakaneesta kertoi viettäneensä viimeiset neljä-viisi vuotta yksin kotona tai ”haahuillen joskus ulkona”, ilman vuorovaikutuksellisia ihmissuhteita

tai sosiaalista kanssakäymistä. Hän kertoi tarinassaan, että vuosien kotiin eristäytymisen ja vuorovaikutuksen puutteen vuoksi hän oli sopeutunut yksinäiseen elämään ja kasvattanut sisäistä harmoniaansa yksinäisyyden kokemusta kohtaan.

Alettuaan käymään Kohtauksessa, hän koki alkuvaiheessa yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden mukanaan tuomien negatiivisten tuntemusten kasvaneen ja nousseen pintaan, sekä huomanneen myös ihmissuhteiden mukanaan tuoman kuormituksen omassa elämässään. Hän kertoi, että kuormituksesta huolimatta tunnepuolen kompleksisuus on kasvanut Kohtauksessa käymisen myötä. Kompleksisuudella hän päättelyni mukaan tarkoittaa muutoksen mukanaan tuoman kuormittavuuden hallinnan tunnetta ja sitä, että tunteiden käsittelyn valmiudet ovat vahvistuneet. Ja ylipäänsä sosiaalisen elämän avautumista hänen elämässään. Hän kertoo näin: ”vuorovaikuttaminen erilaisten ihmisten kanssa ja sit omien, mitä se herättää itsessä niin niiden niinku kohtaaminen” on vaikuttanut siihen.

Havaintojen perusteella voi lisätä myös sen, että hänestä on avautunut kontrolloidun ja pidättäytyvän kuoren takaa taitava vuorovaikuttaja ja aktiivinen Kohtaus-porukoiden ylläpitäjä. Kohtauksesta on löytynyt läheisiäkkin ihmissuhteita ja hän viettää heidän kanssaan aikaa myös Kohtauksen toiminnan ulkopuolella.

Tarina 2

Tässä tarinassa yksinäisyyden kokemus ja eristäytyneisyys kotiin oli sitä, että henkilö oli suorittanut elämäänsä yksilökeskeisten toimintojen, kuten opintoihin liittyvien tehtävien parissa eikä ollut päässyt jakamaan ajatuksiaan kenenkään kanssa. Irrallisuuden ja kuulumattomuuden, sekä hyljeksityksi tulemisen kokemukset työelämän mukanaan tuomista yhteisöistä sai hänet voimaan psyykkisesti pahoin ja yksinäisyys korostui entisestään. Tämä aiheutti romahduksen, joka johti työelämän katkeamiseen ja osastojakson kautta toipumisprosessiin. Kohtauksen toiminnan kautta hän on löytänyt läheiseksi muodostuneita ja tärkeitä ihmissuhteita, eikä hän koe enää olevansa yksin. Kohtauksen toimintaan osallistuminen on vaikuttanut yksinäisyyden mukanaan tuomiin negatiivisiin ajatuksiin ja heikkoon itsetuntoon, joka on auttanut häntä luottamaan ihmisiin ja olemaan oma itsensä vuorovaikutustilanteissa.

Havainnot vahvistavat hänen kertomaansa. Hän on rohkea tuomaan omia ajatuksiaan esiin ja on osallistunut rakentamaan tiiviimpiä Kohtaus porukoita myös toiminnan ulkopuolelle, jossa he viettävät yhdessä aikaa.

Tarina 3

Kontaktin ottaminen muihin ihmisiin omasta ujoudesta, sekä epävarmuuksien ja sosiaalisten tilanteiden peloista johtuen oli vahvasti läsnä tässä tarinassa. Kohtauksen hyväksyvä ilmapiiri ja sen avulla toisille ihmisille puhumaan uskaltautuminen olivat suuri yksinäisyyttä ja omaa huonommuuden kokemusta murtava tekijä.

Henkilö kertoi hänellä olleen paljonkin kavereita ennen Kohtauksen toimintaan mukaan tulemistä, mutta suurin osa oli jäänyt hänen elämästään sivuun, erilaisten elämäntilanteiden ja -rytmien johdosta. Hän kertoi, että Kohtauksen kautta tulleista uusista ihmisistä hän on saanut ystäviä ja herkistyy samalla. Sosiaalisten taitojen mukanaan tuoman varmuuden ja vapauden tunteen hän kertoo lisääntyneen. Alkaessaan käymään Kohtauksessa, hän kertoo kokeneensa paikalle saapumisen vapauttavana tunteena.

”No siis mä huomasin yhes vaiheessa et mä vähän niinku heräsin et mä aloin puhuu ihmisille ja höpöttää kaikkee. Aloin tanssimaan ja liikkumaan ja et mä tulin ulos siit kuoresta mikä mulla oli.” (Osallistuja 3.)

Havainnot tukevat hänen kertomaansa. Todella epävarmasta ja muita ihmisiä kohtaan pelokkaasta henkilöstä on pikkuhiljaa tullut monille muille kävijöille tärkeä ja hänen olemisestaan muiden kanssa huomaa itsevarmuuden kasvaneen. Nykyään hän rakentaa taidokkaasti sosiaalisia verkostoja ja on saanut paljon uusia ystäviä Kohtauksen kautta, viettäen heidän kanssaan aikaa myös toiminnan ulkopuolella.

Tarina 4

Henkilö kertoo motivoituneensa Kohtaukseen tulemisesta, kun kuntouttava työtoiminta oli jäämässä tauolle ja hän halusi oppia ja harjoitella sosiaalisia taitojaan. Hän oli kuullut paikasta hyvää ja uskaltautui tulemaan tapahtumaan, jonka koki olevan hänelle tarpeeksi tutun aiheen parissa. Aluksi hän ei puhunut kenellekään, eikä ottanut

kontaktia kehenkään. Hän kertoo pelänneensä, että ei olisi hyväksytty, jos hän paljastaisi oman huonommuutensa. Tarinassaan hän tuo esille, kuinka hän ahdistuksestaan ja peloistaan huolimatta saapui Kohtaukseen määrätietoisesti uudelleen ja uudelleen, kokien paikan turvallisena ja ihmiset myötätuntoisina.

Ihmissuhteiden merkitys on Kohtauksen toiminnan myötä avautunut hänelle uudella tavalla ja hän kokee saaneensa sosiaalisen kanssakäymisen harjoittelun myötä itsevarmuutta myös muualla tapahtuviin vuorovaikutustilanteisiin. Hän on löytänyt Kohtauksen kautta läheisiä ja kestäviä ihmissuhteita elämäänsä.

Havaintojen perusteella nostan esiin sen, että hänessä on tapahtunut erittäin suuria muutoksia vuorovaikutustilanteisiin liittyen. Aluksi hän ei ottanut oma-aloitteisesti kontaktia kehenkään, mutta ajan kuluessa hänestä on tullut toisten kannustaja ja sosiaalisen kanssakäymisen uskaltaja. Jännityksestä ja epävarmuudesta johtuva pelko on lieventynyt.

Tarina 5

Sosiaalisuus ja ihmissuhteet olivat yhden tarinaansa kertovan nuoren aikuisen elämässä olleet päihteiden käyttöön liittyvissä porukoissa. Hän kertoi, että hänellä oli ”niin kutsuttuja kavereita”, mutta suhteet heihin perustuivat hyväksikäyttämiseen eli siihen, että saisi joltain lisää rahaa päihtymistä varten. Yksinäisyyden kokemukseen liittyi hänen tarinassaan myös hankalat perheolot, jossa häntä ei hyväksytty tasavertaisena perheenjäsenenä.

Kaveripiirin muutos, joka Kohtauksen toiminnan kautta löytämistä ystäväistä on muodostunut, on vaikuttanut myönteisesti koko hänen elämänlaatuunsa, hän kertoo.

”Se oli mulle aika iso asia et mulle tuli semmosii kavereita jotka ei ollu ehkä samanlaisia rottia kun minä ja kaikki mun kaverit siihen aikaan.”
(Kertoja 5.)

Havaintoihin perustuen, hänen olemisensa muiden kanssa on muuttunut Kohtauksella käymisen aikana. Sosiaaliset taidot ovat kehittyneet ja hän on oppinut ottamaan muut ihmiset paremmin huomioon.

Yhteenveto:

Tarinoissa toistui jokaisen viiden henkilön kohdalla yksinäisyys ja kokemukset ulkopuolisuudesta. Yksinäisyys näyttäytyi sekä sosiaalisena että emotionaalisena yksinäisyytenä. Kohtauksen toiminnan mukanaan tuomat mahdollisuudet sosiaaliseen kanssakäymiseen ja ihmissuhteiden rakentumiseen turvallisessa ympäristössä, nousivat esiin merkittävinä, muutokseen vaikuttaneina asioina. Toisilta saatu palaute ja huomio ovat olleen tärkeitä tekijöitä luottamuksen rakentumisessa ja vuorovaikutuksellisten suhteiden luomisessa. Se, että on paikka missä voi harjoitella näitä taitoja ja omaa olemistaan muiden joukossa, sekä löytää kavereita omaan elämään, nousi myös tärkeäksi asiaksi lähes jokaisen tarinassa.

Kävijäkyselyn syväkyselyosion, eli avointen kysymysten vastauksissa toistuivat yksinäisyyden kokemuksen väheneminen ja kavereiden löytyminen, sosiaalisten taitojen vahvistuminen ja sosiaalisen pelon väheneminen.

Kävijäkyselyyn vastanneista 66:sta henkilöstä 80% koki yksinäisyyden vähentyneen paljon tai jonkin verran. Sosiaalisten kontaktien koki lisääntyneen paljon tai jonkin verran 67% vastaajista. Sosiaaliset taidot olivat lisääntyneet kyselyn mukaan paljon tai jonkin verran 47%:lla vastanneista.

6.2 ”Toimintakykyni on kasvanut”

Tarina 1

Aiempi arki oli sitä, että henkilö oli kotonaan tietokonepelejä pelaten tai muuten omissa puuhissaan, vuorovaikuttamatta kenenkään kanssa.

”Mä kävin lähihoitajakoulun ja valmistuin työttämäks. Sit mä olin sitä monta vuotta, 4-5 vuotta. Olin vaan omissa puuhissani kotona. Pelasin ja haahuilin ulkona joskus, kaupungilla. Elin työttömyysturvan ja asumistuenvarassa.” (Kertoja 1.)

Hän kertoo toimintakykynsä nousseen Kohtauksen myötä. Toimintakyvyn kasvamiseen on vaikuttanut sosialisoituminen ja kiinnittyminen yhteisöön ja sen toimintaan, voi hänen kertomastaan tarinasta hyvin päätellä. Hän nosti hyväksi asiaksi sen, että Kohtauksessa on monipuolista toimintaa, missä pääsee kokeilemaan itselleen uusia

asioita. Siihen myös kannustetaan. Hän kertoi myös aloittaneensa koulun Kohtauksella käymisensä myötä, johon vaikutti se, että Kohtauksen kautta tapaamia ihmisiä kävi samaa koulua ja toimintakyvyn kasvaminen mahdollisti tähän tarttumisen.

Tarinan kertomisen hetkellä hänellä oli iso uusi asia, työelämään siirtyminen alkamassa elämässään ja tämä muutos toi hänelle pelkoa ja epävarmaa oloa. Myöhemmin hän kertoi, että epävarmuus ja pelko muutoksesta väistyi ja hän oli aloittamassa työnsä odottavin ja positiivisin mielin.

Havaintojen perusteella hänen toimintakyvyssään tapahtui iso muutos siinä, miten hän alkoi ottamaan pikkuhiljaa vastuuta Kohtaus yhteisöön liittyvissä asioissa. Hän osallistui koko ajan aktiivisemmin arjen järjestelyihin ja oli auttamassa monissa tapahtumissa, vastuuntuntoisena ja luotettavana henkilönä. Omaan jaksamiseen liittyvä rajaaminen ja sen tunnistaminen on myös vahvistunut.

Tarina 2

Työssä kiusaamisen takia loppuun palanut henkilö koki, että hän oli elämässään niin pohjalla, ettei ollut varma pystyisikö palaamaan takaisin työelämään enää koskaan. Elämä oli selviytymistä, joka loi toivottomuutta tulevaisuutta kohtaan ja johti myös sairaalajaksolle. Kohtauksen hyväksyvä ilmapiiri ja vapaus omien voimavarojen mukaan osallistumiselle, oli hänen kertomansa mukaan tärkein syy sille, että hän toipui syvästä psyykkisestä pahoinvoinnista nopeammin kuin olisi uskonut. Kohtauksen kautta tavatut uudet ihmiset ja työntekijöiden tuki, sekä monipuolinen tekeminen ja uusien asioiden kokeileminen saivat hänet ”uudelleen syntymään”.

”Helposti toiminta jää sellaseen tiettyyn muottiin, et tehään aina samat jutut. On piristävää et on erilaisia ohjelmia jotka on ehkä vähän pakottanutkin pois mukavuusalueelta. Sillee hyvällä tavalla. Ja et on päässyt tutustumaan sellasiin juttuihin joihin ei muuten ois päässyt mukaan.” (Kertaja 2.)

Hän kertoi saaneensa Kohtauksen kautta tukea ja apua myös uuden työ- tai opiskelupaikan etsimiseen ja uuden ammatillisen polun rakentumiseen. Tätä hän työstää edelleen. Lisäksi hän kokee tulleen kuulluksi myös muilla hyvinvointiin vaikuttavilla osa-alueilla, joista on päässyt puhumaan. Hänelle on ollut tärkeää, että hän on saanut aikaa elämänsä selvittämiseen, suorituspainottomassa ympäristössä.

Havainnot tukevat sitä, miten hänessä on tapahtunut muutosta negatiivisen ajattelun kehästä kohti innostunutta tulevaisuutensa suunnittelijaa.

Tarina 3

Toimintakyky ennen Kohtauksen toimintaan mukaan tulemistä oli ollut sitä, että oman kodin lisäksi henkilö oli kyennyt käymään kaupassa. Aiempi arki oli sitä, että hän oli neljän seinän sisällä kotona, tekemättä mitään. Kyseinen henkilö kertoi Kohtauksen toimintaan osallistumisen tuoneen aktiivisuutta ja sisältöä hänen arkeensa ja toiminta myös Kohtauksen toiminnan ulkopuolella on aktivoitunut sosiaalisten kontaktien ja uusien kavereiden myötä.

Hän kertoi saaneensa Kohtauksen kautta apua ja positiivista kannustusta myös tulevaisuuden suunnitelmille, joka on aktivoinut häntä miettimään oman opiskelupaikan löytämistä. Vielä ei ole opiskelupaikkaa, mutta ajatukset sen löytämisestä ovat vahvasti läsnä ja hän kertoi aloittaneensa kurssin, joka valmentaa kohti opiskeluja.

Havainnoista voi poimia tärkeimmiksi toimintakyvyn mittareiksi yhteisössä toimimisen ja sitä ylläpitäviin rakenteisiin tarttumisen, aktiivisuuden ja vastuunottamisen omien tapahtumien järjestämisessä. Lisäksi asenne omaa elämää kohtaan on muuttunut iloisemmaksi ja positiivisemmaksi.

Tarina 4

Sosiaalinen pelokkuus, ahdistus ja ihmisten kanssa olemisen ongelmat ovat olleet erään nuoren tarinoista päätellen iso toimintakykyyn vaikuttanut tekijä. Seurallisen piirteen löytyminen itsestään on nostanut itsevarmuutta ja sitä kautta aktiivisempaa otetta elämään, kertoo haastateltu nuori, joka oli aiemmin säikky, ujo, erittäin ahdistunut ja epävarma omasta olemisestaan toisten kanssa.

”Mä voin antaa sellasen kontrasti esimerkin. Oli se mun ensimmäinen kerta, kun mä tulin tänne luovan tekemisen ryhmään. Istumaan siihen, kyhjäyttämään nurkkaan kippura-asennossa, väistellen katseita. Ja jotenki mä en muista mitään mitä mulle sanottiin, koska mä olin niin omassa päässäni. Ja en silleen kuullu mitään mitä muut puhui, tai kun muut kertoi niistä niiden tekemisistään, ni mä en kuullu mitä ne puhui. Ja en katsonut ketään silmiin. Ni sit siitä 2,5 vuotta myöhemmin mä itse vedän luovan työpajan sessiota ja todellakin katson kaikkia silmiin, kun ne puhuu mulle

ja kuulen ja ymmärrän mitä ne sanoo. Ni ne kaks kuvaa, mä jotenki pidän niistä, ne tukee mun parantumiskeskeistä maailmankatsomusta.” (Kertoja 4.)

Tarinassaan hän kertoi olevansa nykyään korkeakouluopiskelija ja esiintyvä taiteilija. Luottamus omaa tekemistään kohtaan on kasvanut ja hän kertoo Kohtauksen tarjoamien puitteiden ja esiintymismahdollisuuksien vaikuttaneen siihen. Kohtauksen toimintaan osallistumisen myötä myös omien rajojen laittaminen, ei:n sanominen ja oman kuormituksen tunnistaminen ja sen huomioiminen ovat vahvistaneet hänen toimintakykyään.

Havaintoihin perustuen, hänen voisi kuvailla muuttuneen näin: sosiaalisten tilanteiden ahdistujasta ja itselle vaikeiden asioiden pakenijasta on kuoriutunut innostunut ja asioihin heittäytyvä, huumorintajuinen ja iloinen, haasteita pelkäämätön nuori aikuinen.

Tarina 5

Eräs tarinaansa kertova nuori aikuinen kertoi Kohtauksen kautta löytyneiden uusien terveiden kaverisuhteiden vaikuttaneen päihteiden käytön vähenemiseen ja oman elämän terveempään suuntaan viemiseen. Asunnottomuus, päihteet, varastelu ja masennus sekä sairaalajakso olivat asioita, joita hän kertoi elämäänsä kuuluneen ennen Kohtaukseen tuloa. Uudet kaverit ja kohtauksen työntekijän kanssa juttelu sai hänet ajattelemaan omaa elämäänsä uudelta kannalta.

Elämänhallinnan tunteen kasvaessa ja tilanteen tasaantuessa hän kertoo myös saaneensa voimavaroja oman asunnon hankkimiseen. Mahdollisuuden päättää omasta elämästään ja vaikuttaa omiin tekemisiin on kasvanut hänen sisäisen hyvinvointinsa kohentumisen myötä. Tämä on tuonut elämään uudenlaista mielekkyyttä ja hän kokee elävänsä hyvää elämää. Hän kertoo aloittaneensa ammattikouluopinnot ja suunnittelee myös korkeakouluopintoihin hakeutumista.

”Näin sairaalajakson aikasta 40 vuotiasta kaveria ja muisteltiin menneitä, ni se sano et mä oon nykyään muuttunu tosi paljon. En tiä onko se Kohtaus vai mikä mut mä oon jotenki kasvanu sen mielestä. Eikä siitä oo ees aikaa ku pari vuotta. Tässä on tapahtunu tosi paljon. Kohtaus on yks tekijä.” (Kertoja 5.)

Havainnot tukevat tarinaa. Toimintakyky on vahvistunut ja hänessä tapahtuneet muutokset näkyvät yleisessä jaksamisessa ja itsestään huolehtimisessa. Kohtauksen toimintaan mukaan saapuessaan hän oli usein todella väsynyt ja voimaton, eikä hänellä ollut voimavaroja hoidettaviin asioihin tarttumisessa.

Yhteenveto:

Aktiivisuus omassa arjessa on lisääntynyt, monipuolistunut ja tuonut mukanaan sellaista sisältöä, mikä on kuljettanut elämässä eteenpäin. Mahdollisuudet asioiden tekemiseen ja kokemiseen sekä osallistuminen niihin omien voimavarojen mukaan nousee tarinoiden avulla kerätystä aineistosta esiin merkittävä tekijänä. Joillekin paikka on ollut ainoa toimintamuoto kaupan ja kotona olemisen lisäksi. Toisille se on ollut esimerkiksi kuntouttavan päivätoiminnan tukena kulkeva, sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäjä ja mahdollistaja. Toimintakyvyn kasvaminen on johtanut myös opiskelun ja työn aloittamiseen.

Kävijäkyselyn avointen kysymysten vastauksista voi havaita toimintakyvyn kasvamisen johtaneen oman hyvinvoinnin ja mielenterveyden haasteiden parempaan hallintaan. Palaaminen keskeytyneisiin harrastuksiin tai opintoihin, työpaikan löytäminen ja kouluun hakeminen nousevat myös esiin kyselyn avoimista vastauksista. Sosiaalinen aktiivisuus ja uskallus hakeutua ihmisten seuraan koetaan elämän mielekkyyttä vahvistavana tekijänä.

Kyselyyn vastanneista 66:sta henkilöstä 68% koki aktiivisuuden omassa arjessaan lisääntyneen paljon tai jonkin verran. 41% vastaajista koki työelämävalmiuksiensa lisääntyneen paljon tai jonkin verran. Kodin ulkopuolisen toiminnan, eli osallistumismahdollisuuksien koki lisääntyneen paljon tai jonkin verran 67% vastaajista.

6.3 ”Turvallisuuden tunteeni on lisääntynyt”

Tarina 1

Merkityksettömyyden tunne johti siihen, että henkilö alkoi etsimään ilmaistapahtumia, keräämään pulloja tai vaan kuljeskelemaan kaupungilla. Hänen elämänsä eli ilmaistapahtumien varassa, hän sanoo. Niin hän löysi myös Kohtauksen toimintaan mukaan. Hänelle oli tärkeää, että Kohtauksen toimintaan mukaan tullessaan hän sai rauhassa tarkkailla ja tulla olemaan paljastamatta itsestään mitään. Omassa rauhassa paikkaan tutustuminen ja ”patsastelu”, ilman vaatimuksia tai suorituspaineita tuli kertomuksessa ilmi positiivisena asiana.

”Kohtaus on tosi tärkeä yhteisönä. Ja niinku just ensimmäinen semmonen yhteisö missä on niinkun, tai siis ei oo sellasii vaatimuksii niinku samalaisii.” (Kertoja 1.)

Hän kertoo, että ei ole koskaan osannut avata itseään millään tavalla, eikä koe saaneensa monien muiden kertomaa hyötyä tai apua siitä, että keskustelisi omista asioista muiden kanssa.

Havaintojen pohjalta voisi sanoa, että hänen kuorensa on kuitenkin pehmentynyt paljon sinä aikana, kun hän on ollut toiminnassa mukana. Joillekin omista asioista puhuminen on helpompaa ja jotkut kokevat sen vaikeammaksi. Ketään ei painosteta avautumaan.

Tarina 2

Yhteisöjen puute tai niiden jatkuva vaihtuvuus, sekä toistuva kokemus ulkopuolisuudesta olivat vaikuttaneet hänen oman arvion tunteeseensa negatiivisesti, toi tämän tarinan takana oleva nuori aikuinen kertomassaan esille. Hän kertoi, että suorittamisen kulttuuri oli ollut hänen elämässään läsnä aina, eikä yhteisöllisyyden ja turvallisten sosiaalisten ihmissuhteiden merkityksestä ollut hänellä tietoaakaan.

”Emmä ees tienny mitä se tarkoittaa ennen et on joku paikka mis sua arvostetaan oikeesti ihmisenä. Mitä mä just kirjoitinki tohon et mä olin niin tottunu siihen et mä oon kaikkialla jotenki sellanen yksinäinen susi tai sellanen yhteiskunnan hylkiö tai vaan joku kappale jossain hamsterin pyörässä.” (Kertoja 2.)

Hän kertoo stressaavassa elämäntilanteessa helpottaneen myös sen, että Kohtaukseen jalkautuneiden muiden palveluiden apu on ollut helposti saatavilla ja hänet on kohdattu arvostavasti. Hän kertoo, ettei virallisten virastomaisten palveluiden tuki ole aina toteutunut hyvin, mutta Kohtaukseen jalkautuneet henkilöt ovat olleet mukavia.

Omien rajojen tiedostaminen ja itsensä kuunteleminen, sekä muiden ihmisten parempi ymmärrys tulevat tarinasta esiin tekijöinä, joita hän ei ilman Kohtauksen toimintaan osallistumista kertoisi oppineen. Hän kokee tärkeäksi, ettei ole sulkeutunut ja vetäytynyt omaan kotiin, jolloin tärkeitä asioita olisi jäänyt käsittelemättä.

Tarina 3

Henkilö kokee Kohtauksen toiminnan tuoneen hänen elämäänsä mielekkyyttä, rytmiä ja sisältöä. Aktiivisen toimintaan osallistumisen myötä hänen pelokkuutensa muita kohtaan on lieventynyt ja hän kokee löytäneensä varmuutta olla oma itsensä. Turvallisuutta hän kokee siitä, että on joku paikka kodin lisäksi minne mennä, jossa voi kokea kuuluvuutta ja aktivoitua tekemään asioita.

”Himassa ei oikeestaan huvita tehdä mitään. Mut täällä joo. On rennompaa olla ihmisten seurassa.” (Kertoja 3.)

Hän kertoo Kohtauksen toimintaan osallistumisen tuoneen hänelle varmuutta ja tunteen siitä, että hän osaa ja saa olla oma itsensä. Myös Kohtauksen ulkopuolella.

Havainnot tukevat hänen itse kertomaansa. Hän on rohkaistunut olemaan oma itsensä ja tuomaan omia mielipiteitään esiin. Aluksi hän näytti mukautuvan ja miellyttävän, mutta itsevarmuuden kasvaessa hän on alkanut ottamaan yhteisössä kohteliaasti omaa paikkaansa.

Tarina 4

Henkilö kuvailee Kohtausta omien pulmien setvimisen ja niiden harjoittelun paikaksi, jossa myös negatiiviset tunteet ovat sallittuja. Ristiriitatilanteiden hän kertoo olleen hänelle ennen Kohtausta sietämättömiä ja vaikeita, pakenemisen paikkoja. Hän on Kohtauksen yhteisöllisyyden kautta oppinut käsittelemään niitä ja luottamaan siihen,

että tilanteiden jälkeen voi palata samojen ihmisten pariin ja jatkaa käymistään paikassa. ”Paljon on tapahtunu ja tulee tapahtumaan”, hän kertoo.

Hän kertoi, että kaikki Kohtauksen toiminnassa ollut kehoollisuus on muuttanut häntä ihmisenä paljon. Turvallisessa porukassa kehoollisuuden kanssa leikkiminen, kuten ulkopelit, ovat vahvistaneet hänen kehoollista itsevarmuuttaan.

Havainnot vahvistavat sitä, miten hän suhtautuu luottavaisesti siihen, että vaikka joku asia ”epäonnistuisi”, hän selviää siitä. Kohtauksen toimintaan mukaan tullessaan hänellä tapahtui romahtamista ja pelokkuus sen paljastumisesta näyttäytyi pakenemisena paikalta. Tämä on kehittynyt siten, että hän uskaltaa näyttää tunteensa ja keskustella asioita, ottaen itselleen ja omille tarpeilleen tilaa.

Tarina 5

Henkilön elämään kuului ennen Kohtauksen toimintaan mukaan tulemistä ongelmallinen päihteiden käyttö, varastelu ja masennus. Turvallisten ihmisten ja verkostojen puute korostui hänen kertomassaan. Joutuessaan muuttamaan takaisin vanhempiensa luo, hän kertoo heidän kohdalleen häntä epäinhimillisesti ja turvattomuuden tunne näkyi esimerkiksi siinä, että hänellä ei ollut omaehtoista kotiin pääsyä. Hän joutui usein odottamaan sisäänpääsyä useitakin tunteja.

”Mul oli siihen aikaan paljon monimutkasempia ongelmia elämässä, kun se ei minä en ois uskaltanu tulla johonki yleiseen paikkaan ovesta sisään. Ja ei siinä kauaa kestänyt kun minä olin kuullu Kohtauksesta, kun minä lensin pihalle sieltä mukavasta lepokodista (sairaala), ni sit minä tulinkin jo melkein samantien tänne kattomaan että mitä uusia seikkailuja elämä tuo tullessaan.” (Kertoja 5.)

Havaintoihin perustuen nostaisin hänen kohdallaan esiin sen, miten hänen ahdistuneisuutensa on vähentynyt uuden kaveriporukan, oman asunnon ja turvallisuuden tunnetta lisäävien tukikontaktien myötä. Kuten hän kertoi tarinassaan, tukikeskustelut Kohtauksen työntekijöiden kanssa saivat hänet myös osaltaan ajattelemaan elämänsä uudelta kannalta ja viemään sitä hallittavampaan suuntaan.

Yhteenveto:

Tarinoista nousi esiin yhteisön puute, hyväksytyksi tulemattomuuden kokemukset, omana itsenä olemisen pelko, väheksytyksi ja torjutuksi tulemisen kokemukset ja merkityksettömyys. Kohtauksen toiminnan myötä kaikki viisi kokivat saaneensa hyväksyntää omana itsenään, ymmärrystä ja vertaisuutta elämäntilanteisiinsa sekä paineettoman ilmapiirin, jossa oleminen ei tunnu suorittamiselta. Kohtaamisen merkitys nostettiin esiin turvallisuuteen vaikuttavana tekijänä. Kaikki kokivat tulleen hyväksytyksi yhteisössä ja sen jäsenenä.

Kävijäkyselyn avoimien kysymysten vastauksissa paikan merkitykseen liittyen nousi toistuvasti esiin turvallisen paikan olemassaolon merkitys ja pysyvyys sekä porukkaan ja yhteisöön kuulumisen kokemus. Paikkana kaupunkiolohuone niin fyysisesti kuin henkisesti koetaan turvasatamana.

Kyselyyn vastanneista 66:sta henkilöstä 47% koki tukiverkostojen lisääntyneen paljon tai jonkin verran. Turvallisten sosiaalisten kontaktien koki lisääntyneen paljon tai jonkin verran 58% vastanneista.

6.4 Hankkeen onnistumiset ja yhteisöllisten paikkojen merkitys

Hankkeen onnistumisiksi voi sanoa sen, että kohderyhmän tavoittaminen on ollut erittäin onnistunutta. Suuret kävijämäärät ja osallistujilta kerätty tieto toiminnan merkityksellisyydestä vahvistavat hankkeen onnistumista ja tavoitteiden saavuttamista. Toiminta on saanut uuden rahoituksen, jolla kaupunkiolohuonetoimintaa pystytään jatkamaan Vallilassa. Myös laajentuminen Malmille kertoo tarpeellisuudesta.

Pidemmän aikavälin muutoksista eli tarinoista nousee vahvasti esiin tärkeiden ihmissuhteiden löytäminen omaan elämään. Sosiaaliset kontaktit ja yhteisöllisen paikan mukanaan tuoma turva ovat lisänneet hyvinvointia. Voisi siis todeta, että juurikin yksinäisyyden kokemuksen väheneminen on tuonut hyvinvoinnin ja elämän mielekkyyden lisäksi hallinnan tunnetta omaan elämään. Yksinäisyyden mukanaan tuoma psyykinen pahoinvointi ja ahdistus on ollut osalla kävijöistä niin kuormittava tekijä elämässä, että toimintakyky elämän eri osa-alueilla on ollut sen vuoksi heikkoa eikä resursseja oman elämän asioiden hoitamiseen ole ollut. On ollut erittäin hienoa nähdä,

kuinka useiden kävijöiden olemus ja aktiivisuus on kehittynyt toivottuun, positiiviseen suuntaan.

Selvää on se, että toiminnan vaikutukset syntyvät monista pienistä palasista. Yksi osa vaikuttaa toiseen, joka taas vaikuttaa seuraavaan ja sitä kautta taas johonkin. Kun puhutaan yksinäisyydestä ja sen mukanaan tuomista moninaisista haasteista, elämänhallinnan vaikeudesta ja tukiverkostojen vähydestä, on jokainen pieni askel positiivisempaa tulevaisuutta kohti iso harppaus.

Voidaan siis todeta, että syrjäytynyt tai syrjäytymisvaarassa oleva nuori aikuinen, jonka elämästä puuttuvat työ- tai opiskelujen mukanaan tuomat yhteisöt ja paikat sosiaalisten suhteiden luomiselle, sulkeutuu helposti omaan kotiin ja elinympäristö on sosiaalisesti hauras. Yksinäisyyden kokemus vahvistuu ja sitä myötä luottamus muita ihmisiä kohtaan vähenee, sekä sosiaalinen pelokkuus kasvaa. Kun voimavaroja vielä on ja ihminen on itse sitoutunut tai edes jollain tasolla motivoitunut oman tilanteensa parantamiseksi, ovat matalankynnyksen yhteisölliset paikat ensiarvoisen tärkeitä (Saari 2016, 302). Tukevia ja pitkäkestoisia, ammattitaitoisen henkilökunnan omaavia helposti lähestyttäviä toimintamuotoja tarvitaan yksinäisyyden torjumiseksi ja pitkäkestoisen syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Kohtaus-mallin avulla toteutettavalla kaupunkiolohuonetoiminnalla voidaan todeta olevan paikkansa.

7 KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Kaupunkiolohuonetoiminnan käytännön toteutukseen liittyville suurille muutoksille tai kehittämiselle en näe tarpeellisuutta. Kehittämishankkeen aikana luodut käytännöt ja Kohtaus-mallin avulla toiminnalle löydetty rakenteet ja toteuttamisen tavat tukevat tavoitteiden saavuttamista. Kävijöiden näkökulmasta tarkasteltuna ne vaikuttavat olevan tarpeisiin peilaten linjassaan.

Kävijämäärien voimakas kasvu voisi aiheuttaa resurssien riittämättömyyttä, kuormitusta ja aidon kohtaamisen heikentymistä. On siis hyvä tarkkailla ja seurata kävijöiden kokemuksia havainnoiden ja kyselyn avulla, sekä huomioida työntekijöiden riittävyys ja riittävät resurssit ohjaustyössä.

Asiantuntijaviestinnän kehittämistä ja työn merkityksellisyyden näkyväksi tuomista korostaisin, sillä toiminnalla aikaan saadut tulokset ovat vaikuttavia.

7.1 Kävijäkyselyn kehittäminen

Kävijäkyselyä voisi tiivistää, selkeyttää ja muokata vieläkin ytimekkäämmäksi. Kysymyksien karsiminen ja niiden muotoileminen mahdollisimman suoraan vastaamaan toiminnalle asetettuja tavoitteita, karsisi tulkinnallisuutta ja helpottaisi analysointia. Jättäisin kysymykset kuitenkin kävijöiden kielelle, helposti lähestyttäväksi.

Vastaajia voisi saada enemmän, jos kyselyä lähetettäisiin kävijöille esimerkiksi Facebookin kautta tai se jaettaisiin Facebookin suljettuun ryhmään, jossa on Kohtauksen kävijöitä. Ja siihen voisi vastata kuka tahansa toimintaan osallistunut kävijä, eikä ainoastaan he keneltä sitä erikseen pyydetään.

Yksi vastaajista antoi palautetta, että vastausvaihtoehtona olisi pitänyt olla kohta ”en ole tarvinnut”. Vastausmittaristoa voisi siis tarkistaa ja pohtia, onko siinä kehitettävää.

Yksi vaihtoehto olisi myös se, että kysyisi jatkossa pieneltä joukolta uusia kävijöitä lupaa alkukyselylle. Alkukyselyn avulla saisi kerättyä tietoa sen hetkisestä elämäntilanteesta. Samalla kysyisi lupaa uuteen kyselyyn ja tarinankeruun mahdollisuuteen esimerkiksi vuoden tai kahden vuoden päähen, jolloin kysyttäisiin sen hetkisestä tilanteesta ja asioista, jotka ovat vaikuttaneet mahdolliseen muutokseen. Tällä menetelmällä voitaisiin paremmin varmistaa se, että asiat menneestä eivät unohdu eikä oleellisimpia asioita jää unholaan.

Toisaalta haasteena on se, että Kohtauksen kaupunkiolohuonetoiminta on luonteeltaan mahdollisimman kynnyksetöntä, johon liittyy vahvasti se, ettei kävijöiden tarvitse sinne tullessaan kertoa itsestään kuin sen mitä haluaa eikä kenenkään tarvitse täyttää mitään lomakkeita tai käydä alkuhaastattelussa. Samoin se, että ei voida tietää milloin kävijät jättäytyvät syystä tai toisesta pois toiminnasta tai lakkaavat käymästä. Koen siis hieman ristiriitaisuutta tässä asiassa.

Olisi hienoa ja tärkeää pitää kiinni siitä, että monista toimijoista poiketen Kohtaukseen tullessa ei tarvitse täyttää mitään lappuja tai alkukyselyitä, jota moneen paikkaan osal-

listuessa pyydetään. Samaan aikaan olisi erittäin tärkeää saada toiminnan vaikuttavuuden osoittamiseen laadukas väline, jotta toiminnan merkitys ja tarpeellisuus ymmärrettäisiin ja se tulisi paremmin esiin päättäjien suuntaan sekä laajemminkin yhteiskunnallisella tasolla. Kävijälähtöisyyttä on mielestäni se, että kävijöiden saapuessa paikalle kynnys on kaikilta osin madallettu mahdollisimman helpoksi, jo muutenkin kuormittavan palvelujärjestelmän vuoksi.

7.2 Storytelling-menetelmän jatkaminen

Tiedonkeruumenetelmänä Back to the Kohtaus -illassa käyttämäni storytelling kirjoitettuna ja suullisesti toimivat näkemykseni mukaan hyvin. Tämä ensimmäinen kokeilu siis kertoo sen olevan käyttökelpoinen myös jatkossa. Tällä voidaan vahvistaa toiminnan arviointia ja saada helposti kerättyä muutostietoa kävijöiltä. Pidän tärkeänä sitä, että menetelmät mitä arviointiin käytetään, ovat käyttäjäystävällisiä ja asiakaslähtöisiä.

Konseptina Back to the Kohtaus näyttää siis mahdollisuutensa myös tulevaisuudessa, sekä muutostarinoiden keräämisen paikkana, mutta myös mukavana tapaamisena vanhojen Kohtaus tuttuja ja muistelujen parissa. Mahdollisuuksien mukaan voisi kokeilla myös videomuotoista tai vaikka piirtämisen avulla toteutettua storytelling menetelmää. Kukaan ei estä kokeilemasta vaikkapa lyhytelokuvan tekemistä.

Tarinoita voisi tulevaisuudessa kerätä suuremmalta joukolta kävijöitä, jotka ovat osallistuneet toimintaan pidemmän aikaa. Lisäksi tarinoiden keräämistä varten tulisi hyödyntää koko työyhteisön panosta ja myös analysointivaiheessa tulisi olla koko työnteekijätiimi mukana. Tätä menetelmää voisi alkaa hyödyntämään myös Kohtaus Malmin toiminnan arvioinnissa.

7.3 Miten edetä vaikuttavuuden kanssa?

Vaikuttavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin jollakin toiminnalla on pystytty saavuttamaan sille asetetut eli halutut tavoitteet ja aikaansaadut vaikutukset. Vaikuttavuuden mittaamisen tulee pohjautua luotettavaan tietoon, jota kerätään eri lähteitä käyttäen. Vaikuttavuuden kannalta haastavaa mutta tärkeää on, että pystytään osoittamaan, miten juuri tietty toiminta on vaikuttanut kohderyhmässä tapahtuneisiin muutoksiin. (Soste 2020.) Kohtauksen kaupunkiolohuonetoiminnalle asetettuja tavoitteita ja niiden toteutumista tulee siis aktiivisesti seurata ja arvioida monin eri menetelmin.

Vaikuttavuuden ja vaikutusten arvioinnin kannalta tärkeää on, että siinä huomioidaan ja tehdään näkyväksi tavoitteet, muutokset ja käytetyt resurssit. Vaikuttavuusketju antaa välineitä tarkasteluun:

- Mikä on tarve eli mihin haasteeseen toiminnalla vastataan?
- Mitkä ovat toiminnalle asetetut tavoitteet sekä kohderyhmä ja ovatko tavoitteet mitattavissa ja saavutettavissa?
- Millä resursseilla eli panoksella tavoitteisiin päästään?
- Mitkä ovat toimenpiteet, joita tehdään ja mitä tuotoksia eli konkreettisia asioita saadaan aikaan.
- Mitä tuloksia saadaan aikaan, eli saavutetaanko asetetut tavoitteet? Mitä ovat kohderyhmässä tapahtuneet muutokset toiminnan vaikutusten seurauksena?
- Millaisia vaikutuksia aikaansaaduilla tuloksilla eli kohderyhmässä tapahtuneilla muutoksilla on pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna ja ovatko ne kestäviä?
- Miten vaikutukset näkyvät laajemmin yhteisöjen ja yhteiskunnan tasolla?
- Väheneekö toiminnan tarve eli muuttuuko kohteena oleva osa yhteiskunta toiminnan seurauksena? (Soste 2020; Hyvän Mitta 2020.)

Mielestäni nämä kysymykset antavat hyviä työkaluja vaikuttavuuden arviointia kohti mentäessä.

Itse ajattelen, että Kohtauksen omin resurssein pystytään etenemään vaikuttavuusketjussa tulosten ja tavoitteiden saavuttamisen tasolle. Jo hyväksi todettuja menetelmiä tiedonkeruussa hyödyntäen.

Kolme viimeistä kysymystä ovat niitä, joita kohti pitäisi mennä seuraavaksi ja niiden tutkimiseen olisi hyvä saada ulkopuolista apua mukaan. Tarkoitan ulkopuolisella

avulla ihan oikeaa tutkijaa. Kohtauksen hallitus onkin ottanut tätä asiaa jo selvittääkseen.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on ollut sekä opintojen, että oman työn kannalta antoisaa. Olen ollut erityisessä asemassa ja kiitollinen siitä, kuinka olen saanut tarkastella asiaa työntekijän roolissa näin läheltä. Jos olisin tullut tekemään Kohtaus ry:lle vain opinnäytetyötä tuntematta kävijöitä tai toimintaa tarkemmin, en usko, että olisin saanut luotua tarvittavaa luottamusta ja kokonaisvaltaista ymmärrystä tiedon keräämisen ja analysoinnin kannalta.

Haasteeksi nostaisin sen, että miten rajata juuri tietyn toiminnan vaikutukset muutokseen johtaneessa prosessissa ja miten hallita mielenkiintoista aineistoa ja sen analysointia niin, että rajaa sieltä vain tutkimuskysymyksiin oleelliset asiat. Näissä tapahtui useita havahtumisia opinnäytetyötäni kirjoittaessa ja aineistoa analysoidessa.

Toivon lukijan pääsevän sisälle kokemustietoon niin, että se auttaisi ymmärtämään erilaisia elämän todellisuuksia kokonaisvaltaisemmin. Lisäksi uskon, että esimerkiksi muut pienet järjestöt ja alan ammattilaiset voisivat saada tästä vinkkiä oman arvioinnin syventämiselle. Kannustan rohkeasti kokeilemaan tarinallisia menetelmiä.

Kohtauksen kaupunkiolohuonetoimintaan osallistuneiden kävijöiden muutostarinoita lukiessa ja muidenkin kuin opinnäytetyöni tiedonkeruuseen osallistuneiden henkilöiden elämäntilanteita havainnoiden päätän työni seuraavaan huomioon. Pysyvämmät muutokset tapahtuvat hiljalleen ja ottavat aikaa. Annetaan kaikille tilaa kulkea rauhassa sellaiseen suuntaan, mihin ihmisten oma sisäinen motivaatio heitä johdattaa, tukien ja kuunnellen. Ulkoisiakin paineita tarvitaan, mutta lempeästi, ei liikaa painostuen.

Kestävämpiä muutoksia kohti!

LÄHTEET

Cooper, Susan 2018. Methodology of Transformative Evaluation. Teoksessa Ord, Jon & Carletti, Marc & Cooper, Susan & Dansac, Christopher & Morciano, Daniele & Siurala, Lasse & Taru, Marti (toim.) The Impact of Youth Work in Europe: A Study of Five European Countries. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 56, 100-110. Viitattu 23.2.2020. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2018/09/The-Impact-Of-Youth-Work.pdf>

Heinonen, Juho 2017. Nuorten aikuisten sosiaalinen vahvistaminen. Menetelmänä hienovarainen ohjaaminen. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 26.2.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/128291/Opinnaytetyo-heinonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Helsingin Sanomat 2018. Yksinäisyys on hyvin yksilöllinen ongelma, jolla on paljon yhteiskunnallisia ulottuvuuksia. Viitattu 13.2.2020. <https://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000005917558.html>

Hyvän Mitta 2020. Vaikuttavuusketju. Viitattu 22.2.2020. <https://www.hyvanmitta.fi/vaikuttavuusketju/>

Hänninen, Vilma 2018. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 5. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Junttila, Niina 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.

Junttila, Niina 2018. Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä. Helsinki: Tammi.

Junttila, Niina 2016a. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 149-163.

Junttila, Niina 2016b. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 52-69.

Kohtaus ry 2019. Kaupunkiolohuone Kohtaus -malli nuorten aikuisten yksinäisyyden vähentämiseksi. Painettu vihko.

Kohtaus ry 2020. Viitattu 15.1.2020. <https://www.kohtaus.info/yhdistys/>

Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Vastapaino: Tampere.

Lagus, Krista & Honkela, Timo 2016. Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 273-295.

Marjovuori Ari & Julkunen, Jenny & Rakkolainen, Maria 2019. Yksinäisyys. Tehtäväkirja avuksesi. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Martela, Frank 2015. Valonöörit. Sisäisen motivaation käsikirja. 2. painos. Helsinki: Gummerus Kustannus.

Mehtonen, Tuija 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Pia Lundbom & Jatta Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.1.2020. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>

Me-säätiö 2018. Viitattu 12.1.2020. <https://www.mesaatio.fi/ajankohtaista/uutiset/suomessa-on-65-941-syrjaitynyttä-nuorta/>

Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 73-95.

Nivala, Elina & Ryytänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Nuorisobarometri 2014. Viitattu 17.1.2020. https://nuorisobarometri.tietoanuorista.fi/ystavien-puutteesta?descriptor_key=Koulutus&descriptor_value=Ylioppilas&type=column&mode=answers

Nuorisolaki 1285/2016, 3 §

Nyyti ry 2020. Yksinäisyys koskettaa monia. Viitattu 12.2.2020. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mina-ja-muut/yksinaisyys-koskettaa-monia/>

Nyyti ry 2016. Ole oman elämäsi tähti! – opiskelijan opas eälmäntaidoista. Viitattu 5.2.2020. <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Paloniemi, Susanna & Collin, Kaija 2018. Etnografi työssä. Kokemuksia organisaatio-tutkimuksesta. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 5. uu-distettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pietilä, I. 2017. Ryhmäkeskustelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusu-vuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 111–130.

Räsänen, Eila & Moilanen, Irma & Tamminen, Tuula & Almqvist, Fredrik (toim.) 2000. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Duodecim.

Saarela-Kinnunen, Maria & Eskola Jari 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 3. uu-distettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saari, Juho 2016. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksi-näisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 9-29.

Saari, Juho 2016. Lopuksi: Yksinäisyyden tulevaisuus. Teoksessa Juho Saari (toim.). Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 297-317.

Satakunnan Kansa 2019. Mielipide lukijalta. Yhteisöllisyys vähentää nuorten riskiä syrjäytyä. Viitattu 28.2.2020. <https://www.satakunnankansa.fi/a/e57b5b1d-e42e-4bef-a5a7-842b5a8e1d7b>

Siurala, Sinisalo-Juha, Heikkilä 2019. Nuorten kertomuksia nuorisotyön merkityksel-lisyydestä. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 72. Viitattu 15.1.2020. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2019/03/Nuorten-kertomuksia-nuori-sotyön-merkityksellisyydestä-Siurala-Sinisalo-Juha-Heikkilä-Mikkonen-Sundberg-ja-Vahteri-2019.pdf>

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry 2020. Palvelumuotoilu. Järjestöopas. Viitattu 25.2.2020. <https://www.soste.fi/jarjestoopas/palvelumuotoilu/>

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry 2020. Toiminnan vaikuttavuus. Järjestöopas. Vii-tattu 22.2.2020. <https://www.soste.fi/jarjestoopas/toiminnan-vaikuttavuus/>

Suomen mielenterveys ry 2020. Yhdessä kasvu ja kehittyminen. Viitattu 19.2.2020.
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yhdessa-kasvu-ja-kehittyminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Nuorten syrjäytyminen. Viitattu 29.1.2020.
https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen

Tiilikainen, Elisa 2019. Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku (e-kirja). Helsinki: Gaudeamus.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1: Back to the Kohtaus illan runko

Back to the Kohtaus illan suunnittelu ja illan runko (6.1.2020)

Aikaa varattu n.2,5h – 3h

Henkilöitä pyydetty mukaan 2 viikkoa aiemmin. Kutsussa kerrottu tarkasti, mihin ilta liittyy, mitä tiedonkeruu koskee ja mihin sitä käytetään.

Muistutettu ja varmistettu pääsystä viikkoa ennen sovittua tapaamista. Edellisenä iltana vielä viimeinen muistutusviesti. Kommunikointi whatsappin ryhmässä, johon liäsän kaikki iltaan pyydettyt henkilöt.

Valmistelut

- Kuvaesitys (voi myös pyytää tarvittaessa kuvia kävijöiltä)
- Tila viihtyisäksi ja kutsuvaksi
- Äänitystä varten kaksi laitetta (puhelimet). Niiden lataaminen ja toimivuuden varmistaminen
- Kauppaostokset
- Fläppitaulu kysymyksille (esillä ja näkyvillä tiedonkeruun ajan)
- Muistiinpanovälineet

Illan kulku

- Paikalle saapuminen ja ruoan valmistelut
- Yhdessä ruokailu ja muisteluhetki menneisiin Kohtaus hetkiin (matkan varrelta kertyneiden kuvien avulla)
- Pieni tauko: kuvaesityksen sulkeminen, paperit ja kynät esille
- Pohjustus ja info vielä kertaalleen, mihin tietoa käytetään ja miksi sitä kerätään
- Tarinoiden kirjoittaminen n. 45min
- Pieni tauko – äänityslaitteet valmiiksi
- Yhteinen, tarinoihin pohjautuva keskustelu n.1h (kysymykset runkona, mutta tilaa myös avoimelle keskustelulle)

KYSYMYKSET: Milloin tulit ensimmäisen kerran Kohtaukseen? Millaisia mahdollisia muutoksia elämässäsi on tapahtunut Kohtauksen toimintaan osallistumisen myötä? Miten Kohtauksen toimintaan osallistuminen on vaikuttanut näihin mahdollisiin muutoksiin? Kerro omin sanoin.

APUKYSYMYKSET: Elämäntilanteesi ennen Kohtausta? Mitä muutoksien kannalta merkittävää on tapahtunut Kohtaukseen osallistuessasi? Mikä on muuttunut? Mikä on tilanteesi nyt? Kuvaile ja kerro omin sanoin.

- Kiitokset ja lopetus
- Vapaa sana ja fiiliksiä illasta, keskustellen ja samalla paikkoja yhdessä siivoillen

(!! Kannattaa kysyä ja havainnoida ihmisissä heränneitä tunteita. Tällainen oman elämän muistelu voi nostaa pintaan monia asioita. Tarjoa mahdollisuus olla yhteydessä ja palata asioihin, jos joku asia jäi vaivaamaan mieltä.)